



34500

1656
158.3
(٤٤٠)

جامعة القاهرة
معهد الدراسات والبحوث التربوية
قسم الإرشاد النفسي

دراسة فعالية الإرشاد النفسي العقلاني الانفعالي
والعلاج المتمركز على العميل
في علاج بعض حالات الإدمان بين الطلاب
في دولة الإمارات العربية المتحدة

(دراسة كينيكية)

بحث مقدم من الطالبة
منى محمد صالح على العامري
للحصول على درجة دكتوراه الفلسفة في التربية
تخصص إرشاد نفسي

إشراف

أ.د. جابر عبد الحميد جابر
أستاذ علم النفس التربوي
معهد الدراسات والبحوث التربوية
جامعة القاهرة

٢٠٠٠م - ١٤٢١هـ

ملحق (١)

قائمة بأسماء الأساتذة المحكمين
على أدوات البحث

أسماء السادة المحكمين على أدوات البحث :
(مرتبة أبجديا)

١- د. أحمد النجار.

٢- د. طه أمير.

٣- د. عبد الله سليمان.

٤- د. علي سليمان.

٥- د. محمد البيلي.

ملحق (٢)

استمارة المقابلة الشخصية
(إعداد الباحثة)

ملحق (٢)

استمارة المقابلة الشخصية

(إعداد الباحثة)

- أولاً : بيانات أولية.
- ثانياً : الطفولة.
- ثالثاً : الحوادث والأمراض.
- رابعاً : الاضطرابات النفسية.
- خامساً : سنوات التعليم.
- سادساً : العادات والمعتقدات.
- سابعاً : بيانات عن الأسرة.
- ثامناً : بيانات متعلقة بالمشكلة.
- تاسعاً : بيانات متعلقة بالمخدر.

-٣٥٥-

أولاً : بيانات أولية :

رقم الحالة :

الاسم :

تاريخ الميلاد :

محل الميلاد :

السن :

المستوى التعليمي : إعدادي () ثانوي () جامعي ()

جهة التحويل :

تاريخ التقدم للعيادة :

وصف مفصل لمشكلات الحالة :-

(أ) كما وردت على لسان الحالة :

(ب) كما وردت على لسان الأب :

(ج) كما وردت على لسان الأم :

(د) كما وردت من جهة التحويل :

ثانياً : الطفولة :

١- كيف كانت الطريقة التي تُمَت بها تربيته ؟

من حيث : الشدة - التساهل - الحزم - النتائج - التأثير .. الخ.

٢- هل تعرضت كثيراً للعقاب ؟

في حالة الإيجاب .. وضح الآتي :

• لماذا ؟

• كيف ؟

• ممن ؟

٣- كيف كان رد فعلك وتأثرك بالعقاب ؟

- ٤- من كان أكثر الأشخاص تدليلاً لك ؟
- ٥- هل كنت تميل لحب الأب أو الأم في طفولتك ؟
- ٦- من الذي كان يحظى بتفضيل الأب ؟
- ٧- من الذي كان يحظى بتفضيل الأم ؟
- ٨- من الذي كنت متفاهماً أكثر معه من الأخوة ؟
- ٩- من الذي كنت متفاهماً أكثر معه من الأخوات ؟
- ١٠- ما هي الأسباب التي كان من أجلها يتشاجر أبواك ؟
- ١١- كيف كانت تنتهي المشاجرة عادة ؟
- ١٢- أي نمط من الأطفال كنت في طفولتك ؟
(هادي - شرس - منطو - شقي)
- ١٣- هل سمعت أو تذكر أنك تعرضت في الطفولة لنوبات عصبية ؟
- ١٤- هل تذكر بعض الذكريات المهمة من وجهة نظرك في طفولتك ؟ ما هي ؟
ثالثاً : الحوادث والأمراض :
- ١٥- هل تعرضت لحادثة معينة أثرت على صحتك ؟ أذكرها بالتفصيل ...
- ١٦- هل ما زلت تعاني من أثر هذه الحادثة ؟
- ١٧- هل تعاني من أي أمراض جسمية ؟ أذكرها بالتفصيل ...
- ١٨- هل حاولت علاجها ؟ كيف ؟
- ١٩- ما هي العوامل الوراثية التي تعتقد إنها ذات تأثير على حالتك الصحية ؟
- ٢٠- كيف يكون موقف أفراد الأسرة أثناء مرضك ؟
- ٢١- كيف يكون موقف أصدقائك وزملائك في المدرسة أثناء مرضك ؟
- ٢٢- ما رأيك في حالتك الصحية بصفة عامة ؟

رابعًا : الاضطرابات النفسية :

٢٣- هل تعاني من بعض المتاعب النفسية ؟

نعم () لا ()

٢٤- في حالة الإجابة (بنعم) ما هي هذه المتاعب ؟

٢٥- كيف تواجه هذه المتاعب النفسية ؟

٢٦- كيف يكون موقف أفراد الأسرة أثناء معاناتك النفسية ؟

٢٧- كيف يكون موقف أصدقائك وزملائك أثناء معاناتك النفسية ؟

خامسًا : سنوات التعليم :

٢٨- كم كان عمرك عندما ذهبت إلى المدرسة ؟

٢٩- ما هو رد فعلك عند ذهابك إلى المدرسة لأول مرة ؟

٣٠- هل كان لك أصدقاء كثيرون في المدرسة أو في طفولتك ؟

٣١- هل كنت تشعر بميل إلى تزعم الغير أو اقتفاء أثرهم ؟

٣٢- ما هي أهم المشكلات التي اعترضتك أثناء دراستك ؟

٣٣- ما هي المادة التي كانت تحظى باهتمامك ؟

٣٤- ما هي المهنة التي تتمنى أن تزاولها في المستقبل ؟

سادسًا : العادات والمعتقدات :

٣٥- هل كان لك نشاط مدرسي ؟ أذكره ؟

٣٦- في أي جماعة من الجماعات المدرسية كنت تنتمي ؟

٣٧- كيف كنت تقضي فترة الفسحة بالمدرسة ؟

٣٨- هل تمارس هوايات معينة ؟ أذكرها ؟

٣٩- هل كنت عضو في نادي اجتماعي أو نادي رياضي ؟

٤٠- كيف كنت تقضي وقتك بعد انتهاء الدوام المدرسي ؟

٤١- كيف تقضي وقتك في العطلات ؟

-٣٥٨-

٤٢- هل تمارس عقيدتك الدينية بانتظام ؟

٤٣- هل تعتقد أن تعاطي المخدرات محرم دينياً ؟ ولماذا

٤٤- ما هي فلسفتك في الحياة ؟ (أي ما هي المبادئ التي تحكم سلوكك)

سابعاً : بيانات عن الأسرة :

٤٥- بالنسبة للوالد :

• محل الميلاد :

• السن :

• الوظيفة :

• المستوى التعليمي :

• على قيد الحياة : نعم () لا ()

• إذا كانت الإجابة (لا) .. فما هو سبب الوفاة ؟ وتاريخ الوفاة ؟

• عدد مرات الزواج :

• عدد مرات الطلاق :

• أسباب الطلاق :

• وجود زوجة أب : نعم () لا ()

• معاملة الوالد للحالة : قسوة () عادية () حنان وحب ()

• لا مبالاة () شكل آخر ()

٤٦- بالنسبة للوالدة :

• محل الميلاد :

• السن :

• الوظيفة :

• المستوى التعليمي :

• على قيد الحياة : نعم () لا ()

-٣٥٩-

- إذا كانت الإجابة (لا) .. فما هو سبب الوفاة ؟ وتاريخ الوفاة ؟
- عدد مرات الزواج :
- عدد مرات الطلاق :
- أسباب الطلاق :
- عدد مرات الحمل :
- عدد مرات الإجهاض :
- وجود زوج أم :
- معاملة الوالدة للحالة : قسوة () عادية () حنان وحب ()
- لا مبالاة () شكل آخر ()
- ٤٧- عدد أفراد الأسرة بما فيهم الحالة :
- ٤٨- الترتيب الميلادي للحالة بين الأخوة :
- ٤٩- عدد الأخوة : ذكور () إناث ()

بيانات أولية عن الأخوة :

الرقم	الاسم	الجنس	السن	المستوى التعليمي	الحالة الاجتماعية	ملاحظات

٥٠- وجود أفراد آخرين من العائلة : نعم () لا ()

-٣٦٠-

٥١- في حالة الإجابة بنعم .. أنكرهم

٥٢- العلاقات داخل الأسرة ..

جيدة () سيئة ()

٥٣- نوع السكن :

بيت شعبي () فيلا ()

بيت عربي () شقة ()

٥٤- عدد الحجرات :

٥٥- مكان نوم المفحوص :

٥٦- الدخل الشهري للأسرة :

٥٧- مصادر دخل الأسرة :

مرتب () عقارات وأراضي () مشروع تجاري ()

عمل الأخوة () أخرى ()

٥٨- هل المسكن :

ملك () مستأجر () حكومي ()

٥٩- متوسط دخل المفحوص في الشهر :

أقل من ١٠٠٠٠ درهم.

من ١٠٠٠٠-٤٠٠٠٠ درهم.

من ٤٠٠٠٠-٧٠٠٠٠ درهم.

ثامناً : بيانات متعلقة بالمشكلة :

٦٠- متى بدأت في تعاطي المخدرات ؟

• أقل من عام. ()

• منذ عام. ()

• منذ عامين. ()

-٣٦١-

- منذ ثلاث أعوام. ()
 - منذ أكثر من ثلاثة أعوام. ()
- ٦١- ما هي الأسباب التي جعلتك تتعاطى المخدرات ؟
- مشكلات الحياة اليومية. ()

حدد هذه المشكلات

- الفراغ والملل. ()
- مجاراة الأصدقاء. ()
- عدم اهتمام الأسرة بتربيته ()
- الشعور بالظلم من المجتمع ()
- اعتقادي بأن المخدرات مفيدة للجسم ()
- تشعرني بالرجولة والاستقلالية ()
- ضغوط الأصدقاء والشلل الفاسدة ()
- سهولة الحصول على المخدر ()
- لعلاج بعض الأمراض ()

٦٢- أين كنت تتعاطى المخدرات ؟

- في المنزل . ()
- عند صديق. ()
- في مكان سري. ()
- في أماكن أخرى. ()

٦٣- أذكر الظروف التي تحب أن تتعاطى فيها المخدرات ؟

- في الصباح وقت الاستيقاظ. ()
- عند مقابلة الشلة. ()
- عند التعرض لمشكلة ما. ()

-٣٦٢-

- عند توفر المال. ()
- في حالة المرض. ()
- أخرى .. أذكرها

٦٤- في حالة التعاطي ، ما الظروف التي كانت تحيط بك عند تعاطيك المخدرات

لأول مرة:

- الجلوس مع الشلة. ()
- الشعور بالوحدة والفراغ والملل. ()
- المعاناة من مشكلات مادية (ديون مثلا). ()
- المعاناة من مشكلات جسمية (إعاقة مثلا). ()
- المعاناة من مشكلات اجتماعية أو نفسية. ()
- المعاناة من مشكلات عاطفية. ()
- ظروف أخرى .. أذكرها

٦٥- ما هي وسيلة حصولك على المال اللازم لشراء المخدرات ؟

- من الراتب. ()
- من الأسرة. ()
- عن طريق بيع ممتلكاتي الخاصة. ()
- عن طريق بيع المخدرات. ()
- عن طريق بيع ممتلكات الأسرة. ()
- عن طريق قرض من البنك. ()
- طرق أخرى

-٣٦٣-

٦٦- بماذا كنت تشعر بعد تعاطيك للمخدر ؟

- بالسعادة والنشوة. ()
- بالعيش في جو خيالي. ()
- بزيادة نشاط وحيوية. ()
- بفتور وإرهاق. ()
- بغياب عن الوجود. ()
- بشعور آخر .. أذكره

٦٧- بماذا كنت تشعر بعد انتهاء تأثير المخدر :

- بالندم. ()
- بالواقع المؤلم. ()
- بفتور وإرهاق. ()
- بنشاط وحيوية. ()
- برغبة في التعاطي مرة أخرى.
- بشعور آخر .. حده

٦٨- ما الذي دفعك إلى التعاطي مرة أخرى ؟

- سهولة التعامل معها. ()
- بسبب الإدمان وعدم الاستغناء عن المخدر ()
- دوافع أخرى .. أذكرها

٦٩- هل حاولت التوقف عن تعاطي المخدرات ؟

- نعم () لا () حاولت ولم استطع ()

٧٠- إذا كانت الإجابة (بنعم) .. ما الذي دفعك للتوقف عن التعاطي :

- الوازع الديني. ()
- نتيجة النصح والإرشاد من أفراد الأسرة. ()

- نتيجة نصيح الأصدقاء. ()
- الاقتناع ببرامج التوعية. ()
- عدم توفر المخدر. ()
- عدم وجود المال اللازم لشراء المخدر. ()

٧١- ما هي الإجراءات التي قمت بها للتوقف عن التعاطي ؟

- تعاطي بعض الأدوية والعقاقير. ()
- الذهاب إلى عيادة خاصة. ()
- الذهاب إلى مصحات علاج الإدمان. ()
- الإقلاع عنها بالإرادة الحرة. ()
- طرق أخرى .. أذكرها ..

٧٢- هل حاولت أية جهة علاجك من الإدمان ؟

- نعم () لا ()

٧٣- في حالة الإجابة (بنعم) .. حدد هذه الجهة ؟

٧٤- في حالة العلاج .. هل نجح ؟ ولماذا ؟

- نعم () لا ()

٧٥- في حالة العلاج .. هل تم عن طريق :

- العلاج الدوائي. ()
- العلاج النفسي. ()
- إعادة التأهيل الاجتماعي. ()
- إعادة التأهيل الوظيفي. ()

• طرق أخرى ... أذكرها ..

٧٦- ما هي وجهة نظرك في علاج مشكلة المخدرات :

- العلاج الدوائي. ()
- العلاج النفسي. ()
- العلاج الطبي إلى جانب العلاج النفسي. ()
- زيادة سنوات العقوبة. ()
- فرض غرامات كبيرة إلى جانب العقوبة. ()
- المساعدة في الحصول على وظيفة. ()
- متابعة العلاج بعد الخروج من المصحة. ()

تاسعا : بيانات متعلقة بالمُخدر :

٧٧- أذكر اسم المخدر الذي تتعاطاه ؟

٧٨- ما هي الأنواع التي تفضلها ؟ ولماذا ؟

- الحشيش. ()
- الماريجوانا. ()
- الهيروين. ()
- الأفيون. ()
- المورفين. ()
- الكراك. ()
- أقراص مهدئة. ()
- أقراص منشطة. ()
- أقراص مهلوسة. ()
- مواد مهلوسة. ()

مواد أخرى .. أذكرها

٧٩- كيف سمعت عن المخدر أو تعرفت عليه في أول مرة ؟

-٣٦٦-

- من الأصدقاء. ()
- من المدرسة. ()
- من الأقارب. ()
- من الكتب. ()
- من المجلات والجرائد. ()
- من الأفلام. ()
- من التلفزيون والراديو. ()
- من مصادر أخرى .. أنكرها

٨٠- كم مرة تعاطيت هذه الأشياء طوال الفترة الماضية .:

عند بدء التعاطي	عند آخر مرة
()	بشكل يومي ()
()	عدة مرات في الأسبوع ()
()	عدة مرات في الشهر ()
()	مرات معدودة في السنة ()
()	في مناسبات معينة ()

٨١- ما هي طريقة تعاطيك للمخدر ؟

- عن طريق البلع. ()
- عن طريق المص أو الاستحلاب. ()
- عن طريق الحقن الوريدي. ()
- عن طريق الحقن تحت الجلد. ()
- عن طريق الاستنشاق. ()
- عن طريق التدخين العادي. ()
- عن طريق التدخين بالقصدير. ()

• طرق أخرى .. أنكرها ..

٨٢- هل تجد صعوبة في الحصول على المخدر ؟

نعم () لا ()

٨٣- ما هي كيفية حصولك على المخدر ؟

• مجاناً من الأصدقاء. ()

• اشتريه من الأصدقاء. ()

• أحد الأقارب. ()

• اشتريه بكميات كبيرة من التجار. ()

• اشتريه بكميات صغيرة من البائعين. ()

• العيادات الخاصة. ()

• الصيدليات. ()

• طرق أخرى .. أنكرها ..

٨٤- كم تدفع لكي تحصل على المخدر في الشهر ؟

• أقل من ١٠٠٠ درهم. ()

• أكثر من ١٠٠٠-٣٠٠٠ درهم. ()

• أكثر من ٣٠٠٠-٥٠٠٠ درهم. ()

• أكثر من ٥٠٠٠-٧٠٠٠ درهم. ()

• أكثر من ٧٠٠٠ درهم. ()

• مجاناً. ()

ملحق (٣)

استبيان أسباب العودة لتعاطي المخدرات
(إعداد الباحثة)

ملحق (٣)

استبيان

أسباب العودة لتعاطي المخدرات

(من وجهة نظر المتعاطي)

الاسم (اختياري) :	السن :
المؤهل الدراسي :	الوظيفة :
الحالة الاجتماعية :	نوع التعاطي:

التعليمات :

- ١- يحتوي هذا الاستبيان على مجموعة من العبارات التي تعد السبب في تعاطيك للمخدرات، أقرأها جيداً، وستجد ورقة إجابة منفصلة تتضمن (٤٠) خانة فارغة ، ضع علامة () أمام العبارات التي قد تنطبق عليك تماماً، أو تنطبق عليك إلى حد ما، أو بين بين، أو لا تنطبق عليك، أو لا تنطبق عليك أبداً.
- ٢- تأكد من أنك وضعت علامة واحدة فقط أمام كل عبارة.
- ٣- برجاه تحري الدقة والأمانة في الإجابة.
- ٤- إن جميع البيانات والإجابات سرية ولا تستخدم إلا في أغراض البحث العلمي.

وشكراً على تعاونكم

الباحثة

م	العبارة
١	بدأت التعاطي رغبة في التجريب والتعرف على آثار المخدر.
٢	أتعاطي المخدر من أجل نسيان آلامي وأوجاعي.
٣	الجو العائلي الذي أعيش فيه مليء بالمشاجرات.
٤	والدي لايهتم بي وبمشكلاتي وهمومي.
٥	أحصل على المخدر بدون مقابل.
٦	يمكنني شراء المخدر مهما غلا ثمنه.
٧	أعتقد بأن المخدرات غير محرمة شرعياً.
٨	الوازع الديني لدى ضعيف.
٩	لا يساعدني المجتمع على تحقيق ذاتي وطموحاتي.
١٠	أنا إنسان فضولي ومغامر.
١١	أرغب في الانتقام من أسرتي.
١٢	أفتقد اهتمام ورعاية والدتي لي.
١٣	أرغب بالانتقام من المجتمع والآخرين.
١٤	أعاني من ظروف اقتصادية سيئة.
١٥	لا يوجد لدى وعي كامل بأضرار المخدرات.
١٦	لا توجد وسائل ترفيهية تشغل وقت فراغي.
١٧	تعاطيت المخدر في البداية بهدف تسكين آلامي وأوجاعي.
١٨	يساعدني التعاطي على إيجاد المزيد من المتعة والإثارة الجنسية.
١٩	يبالغ أهلي في تدليلي ، وإعطائي نقوداً بكثرة.
٢٠	أجاري رفاق السوء وأجالسهم.
٢١	أستطيع الحصول على المخدر بسهولة ويسر.
٢٢	أعتقد بوجود منافع وفوائد للمخدرات.
٢٣	تؤثر فيّ مشاهد الإدمان التي تنقلها القنوات التلفزيونية.
٢٤	لا ألتزم بأداء الشعائر الدينية بانتظام.
٢٥	أشعر بالإحباط من نظرة الآخرين لي.

م	العبارة
٢٦	أشعر بالظلم الاجتماعي لعدم وجود الفرص المتكافئة أمام أفراد المجتمع.
٢٧	الجو العائلي الذي أعيش فيه يتعامل مع المخدرات.
٢٨	يخلصني المخدر من الشعور بالقلق والاكتئاب.
٢٩	أعيش في ظروف اجتماعية سيئة.
٣٠	تشجعني مشاهد التعاطي التي تعرضها أجهزة الإعلام على تعاطي المخدرات.
٣١	شجعني السفر إلى الخارج بحريتي وكما أريد على تعاطي المخدرات.
٣٢	أشاهد أفلام الفيديو والمسلسلات المنحرفة.
٣٣	أشعر بالعزلة والملل والفراغ.
٣٤	أنا إنسان ضعيف ، ويسهل إغرائني بالتعاطي.
٣٥	افتقد الشعور بالأمن والحماية.
٣٦	لا توجد رقابة أو متابعة من أسرتي لي.
٣٧	أسرتي لا تركز على غرس المبادئ الدينية في.
٣٨	يعاملني والدي بقسوة وعنف.
٣٩	يساعدني التعاطي على إطالة فترة العملية الجنسية.
٤٠	افتقد إلى الحب والحنان.

ملحق (٤)

ورقة إجابة
استبيان أسباب العودة لتعاطي المخدرات

-٣٧٣-

ورقة الإجابة

السن :

الاسم :

رقم العنارة	مطبق دائما	مطبق إلى حد ما	مطبق	لا تطبق	لا تطبق إطلاقا
١.					
٢.					
٣.					
٤.					
٥.					
٦.					
٧.					
٨.					
٩.					
١٠.					
١١.					
١٢.					
١٣.					
١٤.					
١٥.					
١٦.					
١٧.					
١٨.					
١٩.					
٢٠.					
٢١.					
٢٢.					
٢٣.					
٢٤.					
٢٥.					
٢٦.					
٢٧.					
٢٨.					
٢٩.					
٣٠.					
٣١.					
٣٢.					
٣٣.					
٣٤.					
٣٥.					
٣٦.					
٣٧.					
٣٨.					
٣٩.					
٤٠.					

ملحق (٥)

مقياس ماسلو للطمأنينة الانفعالية

(تعريب / أحمد عبد العزيز سلامة)

ملحق (٥)

مقياس ماسلو للطمأنينة الانفعالية

الاسم:.....
النوع:.....
السن بالسنوات الكاملة:.....
المدرسة/الكلية/جهة العمل:.....

تعليمات :

فيما يلي عدد من الأسئلة والمطلوب منك أن تضع علامة () في حقل (نعم) ان كنت تريد الإجابة بالإيجاب على السؤال ، وفي حقل (لا) ان كانت إجابتك بالنفي ، وفي حقل (؟) ان كنت غير متيقن .

برجاء أن تضع العلامة بحيث تدل على أقرب الإجابات إلى الحقيقة بالنسبة لك .
ومن الطبيعي أن الإجابات وكل ما قد ترغب في تدوينه من التعليقات ستكون موضع السرية التامة .

شكرا على تعاونك .

الباحثة

٢	المقابلة	نعم	لا	؟
١	هل تفضل عادة أن تكون بين الناس على أن تكون بمفردك ؟			
٢	هل تشعر بالارتياح في اتصالاتك الاجتماعية ؟			
٣	هل أنت تنقد الثقة بالنفس ؟			
٤	هل تشعر بأنك تتلقى قدرا كافيا من المديح والثناء ؟			
٥	هل تشعر غالبا أنك مستاء من الدنيا ؟			
٦	هل ترى أن الناس يميلون إليك بالقدر الذي يميلون به إلى غيرك ؟			
٧	هل تتكرر لفترة طويلة من جراء مواقف أصابتك فيها الإهانة ؟			
٨	هل تجد الراحة إذا خلوت إلى نفسك ؟			
٩	هل أنت على وجه العموم شخص غير أناني ؟			
١٠	هل تميل إلى تجنب المواقف غير السارة بالهرب منها ؟			
١١	هل تحس بالوحدة غالبا حتى وأنت بين الناس ؟			
١٢	هل تشعر أن حظك في الحياة حظ عادل ؟			
١٣	إذا وجه إليك أصدقاؤك النقد ، فهل تحس تقبله منهم ؟			
١٤	هل تياس وتثبط همتك بسهولة ؟			
١٥	هل تشعر عادة بالود نحو أغلب الناس ؟			
١٦	هل تشعر كثيرا بأن الحياة لا تستحق أن يحياها الإنسان ؟			
١٧	هل أنت متفائل بصفة عامة ؟			
١٨	هل تعتبر نفسك عصبي المزاج إلى حد ما ؟			
١٩	هل أنت شخص سعيد بصفة عامة ؟			
٢٠	هل أنت في العادة واثق من نفسك بدرجة كافية ؟			
٢١	هل تستشعر للحرج والحساسية في كثير من الأحيان ؟			
٢٢	هل تميل إلى الشعور بعدم الرضا عن نفسك ؟			
٢٣	هل تشعر - بصفة متكررة - بانهباط في حالتك النفسية ؟			
٢٤	عندما تلقى الناس لأول مرة ، هل تشعر أنهم لن يميلوا إليك ؟			
٢٥	هل تؤمن بنفسك إلى درجة كافية ؟			
٢٦	هل تشعر أن معظم الناس يمكننا أن نثق بهم ؟			
٢٧	هل تشعر بأن لك نفعا وفائدة في الحياة ؟			
٢٨	هل يمكنك عادة أن تحسن التعامل مع الناس ؟			
٢٩	هل تنفق وقتا كثيرا في القلق على المستقبل ؟			

٢	الغرض	نعم	لا	؟
٣٠	هل تشعر عادة بالصحة والقوة ؟			
٣١	هل أنت متحدث جيد ؟			
٣٢	هل لديك شعور بأنك عبء على الآخرين ؟			
٣٣	هل تجد صعوبة في التعبير عن مشاعرك ؟			
٣٤	هل تبتهج عادة لما يحصل عليه الآخرون من سعادة أو حظ حسن ؟			
٣٥	هل تشعر كثيرا أنك قد أهملت ولم تدع إلى الأمور ؟			
٣٦	هل تميل إلى أن تكون شخصا كثير التشكك ؟			
٣٧	هل تنظر إلى العالم - عادة - على أنه مكان لطيف للعيش فيه ؟			
٣٨	هل يتكرر مزاجك بسهولة ؟			
٣٩	هل تفكر بنفسك كثيرا ؟			
٤٠	هل تشعر أنك تعيش كما تريد أنت ، لا كما يريد شخص آخر ؟			
٤١	حين تسوء الأمور هل تشعر بالأسف والإشفاق على نفسك ؟			
٤٢	هل تشعر بأنك شخص ناجح في العمل أو الوظيفة ؟			
٤٣	هل تدع الناس يرونك على حقيقتك ؟			
٤٤	هل تشعر بأنك غير متوافق بالحياة بدرجة ترضى عنها ؟			
٤٥	هل أنت تسير في حياتك وأنت تفترض أن الأمور ستنتهي على ما يرام ؟			
٤٦	هل تشعر أن الحياة عبء ثقیل ؟			
٤٧	هل يضايقك الشعور بالنقص ؟			
٤٨	هل تشعر - بصفة عامة - بأنك في حالة طيبة ؟			
٤٩	هل تحسن التعامل مع أفراد الجنس الآخر ؟			
٥٠	هل تلح عليك - أحيانا - فكرة أن الناس يراقبونك في الشارع ؟			
٥١	هل تجرح مشاعرك بسهولة ؟			
٥٢	هل تشعر بأنك مستقر مطمئن في هذا العالم ؟			
٥٣	هل أنت قلق فيما يتعلق بذكائك ؟			
٥٤	هل يشعر الناس وهم معك بالطمأنينة وانعدام التوتر ؟			
٥٥	هل لديك خوف شامض من المستقبل ؟			
٥٦	هل تتصرف تصرفات طبيعية ؟			
٥٧	هل تشعر عموما بأن حظك حسن ؟			
٥٨	هل كانت طفولتك سعيدة ؟			
٥٩	هل لك عدد كبير من الأصدقاء الحقيقيين ؟			
٦٠	هل تشعر بقلّة الارتياح في أغلب الأوقات ؟			

م	العبارة	نعم	لا	؟
٦١	هل يغلب عليك الخوف من المناقشة ؟			
٦٢	هل بيتك المنزلية سعيدة ؟			
٦٣	هل تقلق بدرجة زائدة بسبب مكروه يحتمل وقوعه ؟			
٦٤	هل كثيرا ما تتضايق من الناس بدرجة كبيرة ؟			
٦٥	هل تشعر عادة بالرضى والقناعة ؟			
٦٦	هل يتحول مزاجك من السعادة الشديدة إلى الحزن الشديد كثيرا ؟			
٦٧	هل تشعر بأنك محترم من الناس بصفة عامة ؟			
٦٨	هل تستطيع أن تعمل في انسجام مع الآخرين ؟			
٦٩	هل تشعر أنك عاجز عن السيطرة على مشاعرك ؟			
٧٠	هل تشعر أحيانا أن الناس يسخرون منك ؟			
٧١	هل أنت شخص (مسترخ) بصفة عامة ولست متوترا ؟			
٧٢	هل تعتقد - بصفة عامة - أن الدنيا تعاملك معاملة طيبة ؟			
٧٣	هل ضايقتك في وقت من الأوقات أن ما حولك أو يحدث لك ليس حقيقيا ؟			
٧٤	هل تعرضت كثيرا للاحتقار ؟			

ملحق (٦)

صور بطاقات اختبار تفهم الموضوع

(٣ ص ١)، (٤)، (٥)، (٦ ص ١)، (٧ ص ١)، (٨ ص ١)، (٩ ص ١)
(١٠)، (١١)، (١٢)، (١٣ ص ١)، (١٤)، (١٥)، (١٦)، (١٧ ص ١)

-۳۸.-



-۳۸۱-



-۳۸۲-



-۳۸۳-



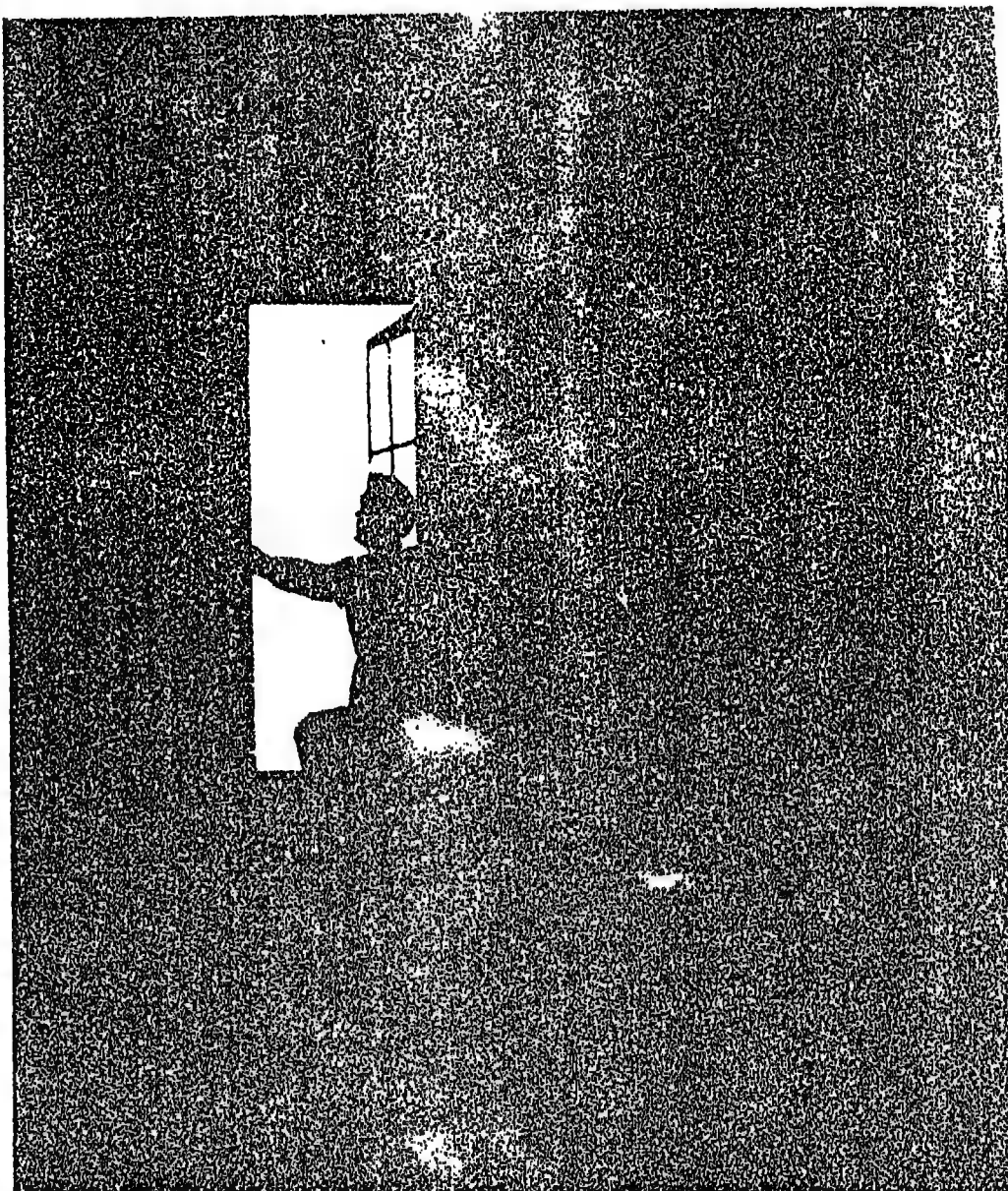
-۳۸۴-



-۲۸۵-



-۳۸۶-

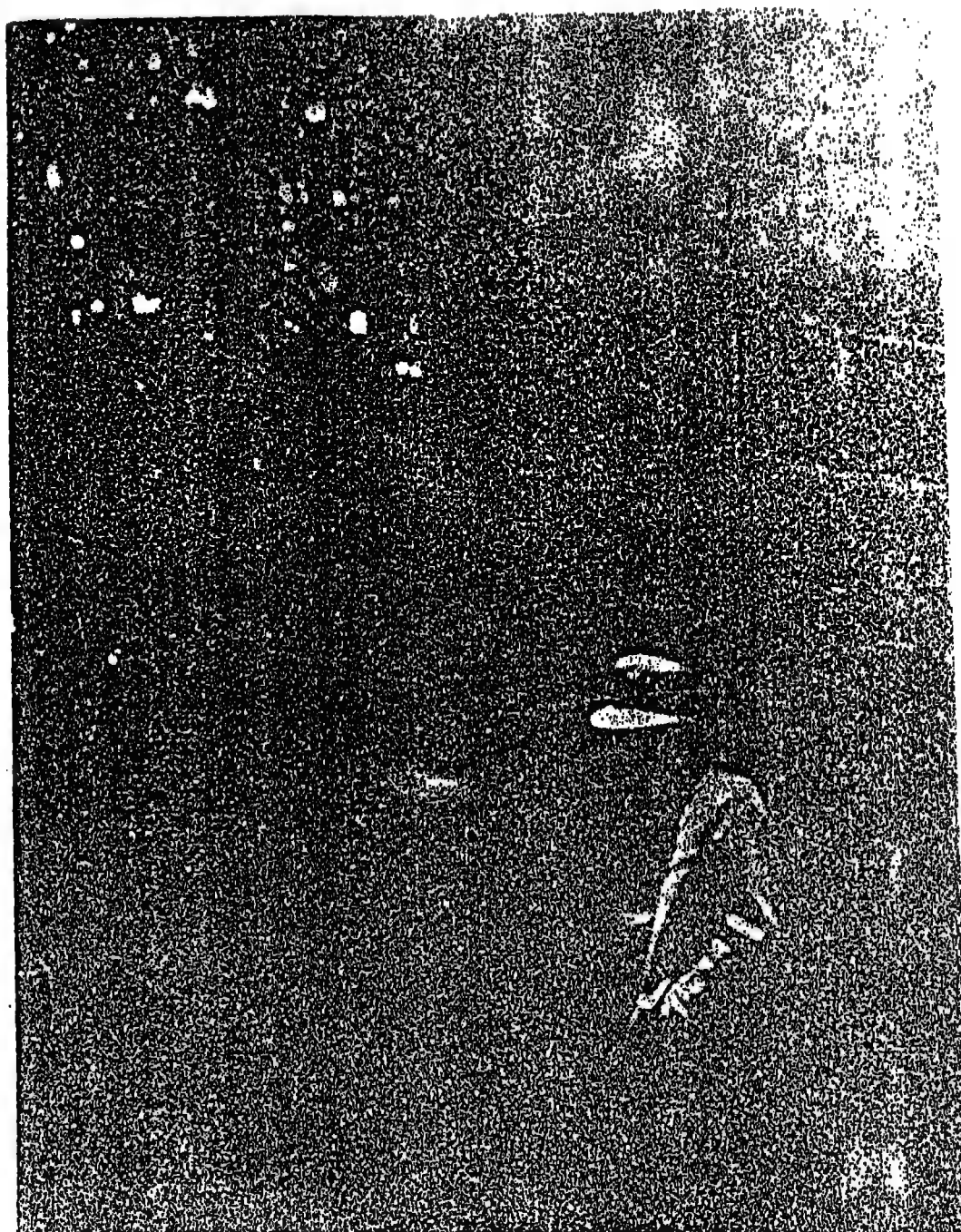


-۳۸۷-

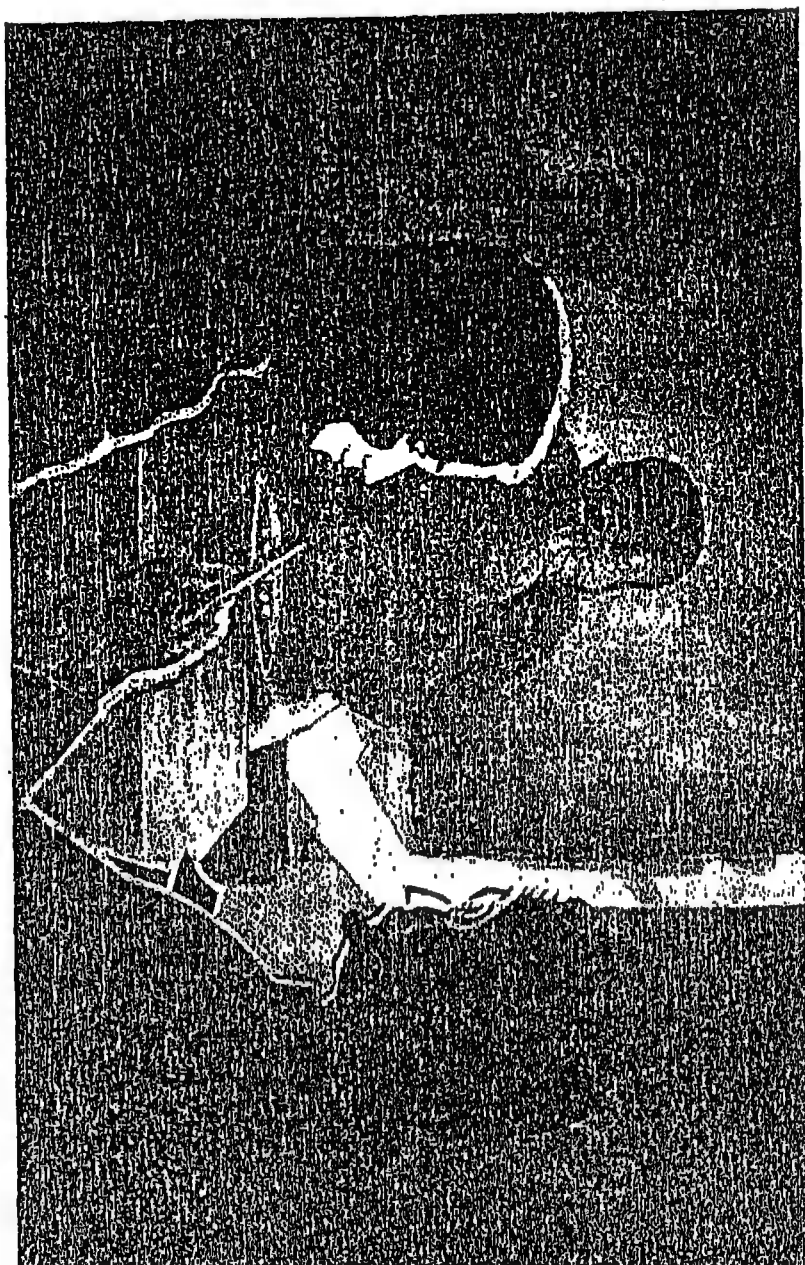
— ٣٨٨ —



-۳۸۹-



- ۳۹. -



ملحق (٧)

الأفكار اللاعقلانية لأليس
وما يقابلها من أفكار بديلة عقلانية

ملحق (٧)

الأفكار اللاعقلانية لأليس

وما يقابلها من أفكار بديلة عقلانية

الفكرة الأولى :

أنه من السهل أن نتجنب صعوبات الحياة ومسئولياتنا لا أن نواجهها .

وهذه فكرة خطأ لأن تجنب إنجاز الواجبات وتحمل المسؤوليات أكثر صعوبة وأكثر إيلاما للنفس وإثارة للمتاعب من إنجازها . فالهرب من إنجاز المطالب يؤدي إلى ظهور مشكلات أخرى وإلى الشعور بعدم الرضا وفقد الثقة بالنفس .

البديل :

الشخص العاقل هو الذي يؤدي ما يجب عليه أن يؤديه ، دون شكوى أو ألم . ويتجنب في الوقت نفسه الأشياء المؤلمة غير الضرورية . وعندما يجد نفسه مهملًا لبعض المسؤوليات الضرورية فإنه يحلل الأسباب ويدخل في عملية تأديب ذاتي .

الفكرة الثانية :

إننا في حاجة دائما إلى وجود من هو أقوى منا نعتمد عليه .

وهذه الفكرة غير منطقية لأنها تضر وتؤدي إلى فقد الحرية وعدم تحقيق الذات ، كما أنها تقود إلى مزيد من الاعتمادية وإلى الفشل في التعلم وفقد الأمان ، لأنه يصبح تحت رحمة من يعتمد عليهم .

البديل :

من الأفضل أن نتحمل مخاطر التفكير والتصرف بدون الاعتماد على الآخرين . والشخص العاقل هو الذي يكافح من أجل تحقيق الذات واستقلالها ، ولكنه لا يرفض المساعدة بل يبحث عنها أحيانا إذا احتاج إليها كما عليه أن يرى أن الفشل في أمر ما ليس شيئا مدمرا

الفكرة الثالثة :

أنا لا أملك السيطرة على عواطفني وانفعالاتي ، وأنه ليس بوسعي مقاومة الإحساس بالانزعاج والحزن لما يصيب الآخرين (وخاصة أقاربي وأصدقائي) من مشكلات .

وهذه فكرة غير عقلانية لأن مشكلات الآخرين لا ينبغي أن تكون مصدر هم كبير لنا حتى ولو كان سلوك الآخرين يؤثر فينا ، فان تفسيرنا لهذا التأثير هو الذي يقلقنا أو يحزننا ، كما أن الفرد إذا اهتم بسلوك الآخرين ، فقد يؤدي هذا الاهتمام الى اهمال مشاكله الخاصة - والشخص العاقل هو الذي يحدد متى يكون سلوك الآخرين مؤذيا له ، ثم يحاول مساعدتهم على التغيير ، وإذا لم يستطع عمل شيء فانه يتقبل الموقف ويعمل على تخفيفه بقدر المستطاع .

البديل :

من الرائع ان تكون مهتما بالآخرين وتساعدهم وتساندهم معنويا .ولكن من المولم أن تقلق لما يصيب الآخرين من مشكلات ، فهؤلاء الأشخاص - إذا كانوا بالغين _ فانهم باستطاعتهم أن يتحملوا مسئولية مشاعرهم لما اقترفوه من أخطاء والبحث عن الحلول المناسبة لهذه الأخطاء أو المشكلات . تجنب إصرارك على التدخل في شئون الغير إذا لم يطلبوا منك المساعدة .

الفكرة الرابعة :

يجب على كل شخص أن يحبني ويهتم بي ويبرهن لي على حبه.

هذه الفكرة غير منطقية لأنها هدف لايمكن تحقيقه ، فنحن لا نستطيع أن نؤكد بأن كل شخص لابد أن يحبنا ويستمر في حبه لنا .. فمتى وجد شخص يحبنا فهناك شخص آخر يكرهنا . وإذا حاولنا أن نسعد كل فرد فإننا في هذه الحالة نفقد استقلاليتنا ، ونصبح أقل شعورا بالأمان وأكثر عرضة للإحباط .

البديل :

من الأفضل أن نركز على احترام الذات والاهتمام بقيمتنا الخاصة ، وإقامة علاقات اجتماعية وصدقات مع الآخرين بدلا من الاهتمام بإسعاد كل الأفراد .

الفكرة الخامسة :

يجب أن أتصف بالكفاءة العالية والذكاء وأن أكون ناجحا متوقفا دائما .

وهذه فكرة غير منطقية لأنه لا يستطيع أي إنسان أن يكون شخصا كاملا أو مثاليا . فجميعنا كبشر لنا عيوبنا ونقاط ضعفنا ، والشخص الذي يسعى للكمال والمثالية فان ذلك قد

يؤدي به إلى الأمراض الجسمية والنفسية « والى الشعور بالعجز وققد الثقة بالنفس والحرمان من الاستمتاع بالحياة الخاصة ، كما يؤدي به ذلك إلى الشعور الدائم بالخوف من الفشل .

البديل :

من الأفضل أن نفعل ما نريد في حدود إمكانياتنا وقدراتنا ، وأن نتخيل أنفسنا مخلوقات غير كاملة.

الفكرة السادسة :

أن الأفراد الذين يرتكبون التصرفات السيئة أو الشريرة يستحقون اللوم الشديد والعقاب .

وهذه الفكرة غير منطقية لأن الأعمال الخطأ قد تكون نتيجة للغباء أو الجهل أو نتيجة للاضطراب الانفعالي « وكل إنسان عرضة للخطأ .. ولا يؤدي العقاب والتوبيخ بالضرورة إلى تحسين السلوك بل غالباً ما يؤدي إلى سلوك أسوأ - أو إلى اضطراب انفعالي أشد.

البديل :

توجد بعض التصرفات غير اجتماعية وتنسم بأنها محبطة للذات ، وأن الأفراد الذين يتصرفون على هذا النحو فانهم يتصرفون بغباء وجهل .. والشخص العاقل هو الذي لا يلوم نفسه ولا يلوم الآخرين.. وإذا لامه الآخرون فانه يحاول أن يعدل سلوكه إذا كان خطأ، أما إذا تأكد له أنه على صواب فانه يدرك أن لوم الآخرين له دليل على اضطرابهم هم .. ويحاول أن يفهمهم .. وإذا أمكن فانه يحاول مساعدتهم على التوقف عن الخطأ .. وإذا لم يستطع فانه يحاول ألا يتعرض للأذى أو للألم بسببهم،

وعندما يخطئ هو فانه يعترف بخطئه ويتحمل تبعاته « ولكنه لا يعد ذلك كارثة .. ولا يؤدي به ذلك إلى الشعور بعدم الأهمية .ومهما كان مقدار الشر الذي صدر من الشخص فانه بالتأكيد يوجد سبب لذلك « وإذا وضعنا أنفسنا في موقف هؤلاء الأشخاص وحالتهم النفسية والعقلية فإننا سنرى الموضوع من وجهة نظرهم وسوف نتفهمه .

الفكرة السابعة :

يزعجني كثيرا ألا أرى الأشياء بالصورة التي أحبها وأريدها وحسب ما خططت لها. وهي فكرة غير منطقية لأن هذا النوع من التفكير ضار جدا، لأن التعرض للإحباط يعد أمرا عاديا ولكن من غير المنطقي وغير العادي أن يقابل الإحباط بالحزن الشديد والدائم.. لأنه ليس هناك سبب لاختلاف الأشياء عما هي عليه في الواقع ، كما أن الشعور بالهم والحزن لن يغير كثيرا من الموقف الحالي ، بل قد يزيده سوءا . وإذا كان من المستحيل عمل شيء تجاه الموقف ، فالشيء الوحيد المعقول هو أن نتقبله . بالإضافة إلى أن الإحباط لا يؤدي إلى الاضطراب الانفعالي إلا إذا صور الإنسان الموقف بصورة تجعل الحصول على الرغبات ضروريا لتحقيق السعادة والرضا .

البديل :

تصبح الأمور سيئة للغاية.. أحيانا ومن الأفضل أن نغيرها أو أن نسيطر على الظروف السيئة حتى تصبح مرضية بدرجة أكبر .. وإذا لم نستطع القيام بذلك فانه من الأفضل أن نتقبل هذه الأفكار مؤقتا وأن نتحمل وجودها بصبر . كما ينبغي للشخص العاقل أن يتجنب المبالغة في تصوير المواقف غير السارة وأن يعمل بدلا من ذلك على تحسينها وان لم يستطع فانه يتقبلها . فقد تؤدي المواقف المؤلمة إلى الاضطراب ولكنها لا تصبح كوارث أو مصائب فادحة إلا إذا تصورنا الفرد على هذا النحو .

الفكرة الثامنة :

إن تعاستي تعود أسبابها دائما إلى بعض الظروف الخارجية.. فهي السبب في عدم سعادتي .

وهذه فكرة خطأ لأن ما نحدث به أنفسنا من أفكار خطأ نحو المواقف والأحداث التي تزعجنا هو الذي يسبب لنا التعاسة . ولذلك فإن الفرد هو الذي يسبب الاضطراب الانفعالي لنفسه حين يضخم الأمور ويهول في تصور الأحداث ونتائجها .

البديل :

أن يعرف الفرد أن اضطراباته وانفعالاته تتكون نتيجة لإدراكاته وتقويمه للأمور وحكمه عليها . ونتيجة لتصوراته الداخلية تجاهها فانه سوف يتعلم أنه من الممكن السيطرة عليها وضبطها أو تغييرها أو تجنب آثارها الضارة . ولذلك عليك أن تتحدى هذه الأفكار

والأحاديث الخطأ . والشخص العاقل هو الذي يعرف أن التعاسة تأتي غالبا من داخل النفس ، وأن يدرك أنه من الممكن تغيير ردود أفعاله نحو المضايقات الخارجية وذلك بإعادة النظر فيها . فأنت قد تستطيع أن تغير هذه الأحداث في المستقبل ولكنك بالتأكد تستطيع أن تغير أسلوب تفكيرك .

الفكرة التاسعة :

إذا كان هناك أمر مخيف أو مزعج أو خطير أو من المحتمل أن يصبح كذلك.. فإن ذلك سوف يزعجني ويكون سبب الانشغال الدائم لفكري .

وهذه فكرة خطأ لأن القلق والهم وانشغال البال يؤدي إلى أضرار كثيرة منها:

ويحول دون التقويم الموضوعي لامكانية وقوع الأحداث الخطيرة ، ودون التعامل معها ومواجهتها بفاعلية إذا وقعت ، وقد يؤدي ذلك إلى المغالاة في نتائجها ، ولا يحول دون وقوعها إذا كان لابد من وقوعها ويجعل الأحداث تبدو أكبر من حجمها الحقيقي أو أكثر خطورة مما هي عليه الآن .

البديل :

على الشخص العاقل أن يدرك بأن تأثير القلق أخطر من تأثير الأحداث نفسها إذا وقعت .. ويجب على الفرد أن يشجع نفسه على ممارسة بعض الأشياء المخيفة إذا لم تتطو على أضرار . وذلك حتى يتخلص من الخوف من الأشياء التي لا تخيف في الواقع .

الفكرة العاشرة :

عندما تفكر بأنه مضي وقت طويل على وجود هذه المشكلات ..ولا تستطيع أن تفعل شيئا بخصوصها الآن .

البديل :

أنت لا تستطيع تغيير الماضي ، ولكنك تستطيع التعلم منه ومن ثم تغيير نفسك ، واعلم بأن مساعدة الذات من حق كل فرد وفي أي وقت .

الفكرة الحادية عشرة :

إنني يائس ولا أحب المشاعر التي تنتابني أحيانا ولكني لا أستطيع عمل شيء تجاه ذلك ، ويجب على أن أتقبل الأمر وأعيش هذه المشاعر المؤلمة وغير المرغوبة .

وهذه فكرة خطأ لأنك عندما تقول لنفسك: أنا لا أستطيع أن أتغير ، فانك تدفع بنفسك إلى اليأس وعدم المساعدة .

البديل :

يوجد دائما العديد من الأساليب والبدائل لتغيير مشاعرك غير المرغوبة .

(فكر بها)

الفكرة الثانية عشرة :

بالتأكيد يوجد حل مثالي لكل مشكلة ، ولذلك يجب على أن أجد الحل المثالي لكل مشكلة تعترضني ، وإذا لم أتوصل لهذا الحل فانه وضع سيئ بالنسبة إلى .

وهذه فكرة خطأ لأنه لا يوجد حل واحد مثالي للمشكلة بل يوجد حلول بديلة مختلفة وجيدة ، وإذا تمسكت بالمثالية فإنها سوف تسبب لك المشاكل ، بالإضافة إلى ضياع الجهد والوقت ، وتصبح الأمور معقدة بالنسبة لك ، مما يسبب لك القلق وتقدير منخفض للذات .

البديل :

حاول أن تضع دائما بدائل مناسبة لحل المشكلة ، جرب أحدها، وانتظر لترى ماذا سيحدث ، وإذا لم تنجح محاولتك الأولى حاول مرة أخرى .

ملحق (٨)

بعض المعتقدات الخطأ الشائعة
حول الذات
وما يقابلها من معتقدات بديلة مناهضة

ملحق (٨)

بعض المعتقدات الخطأ الشائعة حول الذات
وما يقابلها من معتقدات بديلة مناهضة

المعتقد البديل العقائدي	المعتقد الخطأ
<ul style="list-style-type: none"> أشعر بحفز شديد بالتدبر بمسألة تعاطي المخدر، وعلي أن لا أنسى إنني لست إنساناً كاملاً. 	<ul style="list-style-type: none"> يجب علي أن أسيطر على ذاتي في تعاطي المخدر.
<ul style="list-style-type: none"> السلوك السيئ لا يقابله ولا يعادله شخص سيئ. والسلوك السيئ هو من خصائص الإنسان غير المعصوم عن الخطأ. وعند نم الذات فكأنك تطلب أن تكون الذات معصومة عن الخطأ ، وهذه صفة غير موجودة في البشر. 	<ul style="list-style-type: none"> الناس الذين ارتكبوا أعمالاً مخيفة تماثل أعمالهم هم أشخاص سيئون وسيظلون على هذه الصفة.
<ul style="list-style-type: none"> لا يمكنك أن تقيم الفرد بمقياس من يحبهم أو يكرههم ، فالمثل يقول " رضا الناس غاية لا تدرك ". 	<ul style="list-style-type: none"> لكي تحظى بقيمة في مجتمعك ، يجب أن تكون محبوباً ومقبولاً من كل فرد ، وبما أنني أقلعت عن عادة الإدمان لذا علي أن أجتهد أكثر من أي وقت مضى لإرضاء الناس.
<ul style="list-style-type: none"> أنا لست محطماً ولا فاقد اعتبار الذات، بل أنا شخص مخطئ فقط. 	<ul style="list-style-type: none"> أنا إنسان محطم وفاقد القيمة الذاتية والاعتبار في مجتمعي بسبب إدماني.
<ul style="list-style-type: none"> أنا لا أستطيع أن أبرهن على وزني.. وكل ما علي فعله سأحسن سلوكي. 	<ul style="list-style-type: none"> أنا مقرر لأن أبرهن من أنا .. سيرون ذلك قريباً.

ملحق رقم (٩)

بعض المعتقدات اللاعقلانية
التي تتعلق بالمخدرات
وما يقابلها من بدائل منطقية صائبة

ملحق (٩)

بعض المعتقدات اللاعقلانية التي تتعلق

بالمخدرات ، وما يقابلها من بدائل منطقية صائبة

المعتقد الخاطئ	المعتقد البديل العقلاني
<ul style="list-style-type: none"> ■ تعاطي المخدر لا يعتبر مشكلة إطلاقاً بالنسبة لي حتى لو فقدت السيطرة على ذاتي مرة لفترة بسيطة ، إلا أن هناك أشخاص آخرون هم الذين لديهم مشكلة بالطريقة التي أتعاطى فيها. 	<ul style="list-style-type: none"> ■ إن فقدان السيطرة هو أول علامة لبداية مشكلة وإذا كان تعاطي المخدرات يعد مشكلة هامة بالنسبة للآخرين ، فإنه عاجلاً أو آجلاً سأكون أنا ضحية المشكلة.
<ul style="list-style-type: none"> ■ أحتاج إلى تعاطي المخدر حتى أسترخي. 	<ul style="list-style-type: none"> ■ هناك وسائل أفضل وأكثر صحة للحصول على الاسترخاء.
<ul style="list-style-type: none"> ■ أنا لا أتحمل فكرة أنني لا أستطيع الحصول على ما أريد ، فهذا الأمر قاس وشديد الثقل على نفسي. 	<ul style="list-style-type: none"> ■ قد لا ترغبه ولكن تحملت حرمانه في الماضي ويمكنك الآن أيضاً تحمل هذا الحرمان.
<ul style="list-style-type: none"> ■ الوقت الوحيد الذي أشعر فيه أنني مرتاح هو عندما أكون متعاطي المخدر. 	<ul style="list-style-type: none"> ■ قد يكون قاسياً أن أتعلم الارتياح بدون تعاطي المخدر ، إلا أن معظم الناس يكونون مرتاحين ومنطقيين بدون تعاطي المخدر.
<ul style="list-style-type: none"> ■ من الصعب جداً الامتناع عن التعاطي، فأنا أتحمل فقدان الأصدقاء والمال والضجر، ولكن لا أشعر إطلاقاً بالارتياح بدون المخدر. 	<ul style="list-style-type: none"> ■ قد أخسر بعض الشيء عند امتناعي عن التعاطي ، وأأخذ ذلك من وقتي وجهدي ولكن إذا لم أمتنع عنه فإن نتائج وأخطاره ستكون أسوأ بكثير مما أفقده.
<ul style="list-style-type: none"> ■ الناس الذين لا يتعاطون المخدر أو لا يستطيعون التعاطي فإن الإحباط يقضي على سعادتهم. 	<ul style="list-style-type: none"> ■ أين البرهان على هذه المقولة ؟ حاول أن تجلس مع أولئك الذين لا يتعاطون المخدر واستفسر إذا كانوا فاقد السعادة ويعانون الإحباط لأنهم لا يتعاطون.
<ul style="list-style-type: none"> ■ حالما تتوقف عن تعاطي المخدر أو تنتهي حالة النشوة التي تعقب التعاطي ، ستجد أن كل شيء انتهى وأنت ستعود إلى حيث بدأت ، وأن جميع جهودك التي بذلتها ستفقد إلى فشل تام، ولذلك فإنه عليك أن تكون دائماً تحت تأثير التعاطي. 	<ul style="list-style-type: none"> ■ أن الهفوة أو الزلة تكون خبرة تعلم جديدة نحو الشفاء ، والهفوة ليست فشلاً ولكن هي عبارة عن نكسة تشعر بك بضرورة معرفة الاتجاه الصحيح السليم الواجب أن تسلكه ، وهذا هو خيارك.

ملحق رقم (١٠)

بعض المعتقدات اللاعقلانية
التي تتعلق بالانزعاج الانفعالي
وما يقابلها من بدائل منطقية صائبة

ملحق (١٠)

بعض المعتقدات اللاعقلانية التي تتعلق بالانزعاج
الانفعالي ، وما يقابلها من بدائل منطقية صائبة

المعتقد الخاطئ	المعتقد البديل العقلاني
<ul style="list-style-type: none"> ▪ أن أكون منزعجاً هذا أمر مرعب لا يمكن تحمله. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ لا أريد أن أكون منزعجاً طبعاً، ولكني أستطيع أن أقاوم الانزعاج.
<ul style="list-style-type: none"> ▪ إن المشاعر التي تتتابني خطيرة ، فهي قد تجبرني على تعاطي المخدر. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ المشاعر السيئة وغير السارة لوحدها، لا تجبرني على تعاطي المخدرات إذا اخترت طريق الامتناع عن التعاطي.
<ul style="list-style-type: none"> ▪ يتعين علي ألا أتعامل مع هذه المشاعر المزعجة ، وقبل كل شيء إما أن أتعاطي أو أن لا أتعاطي. 	<ul style="list-style-type: none"> * أين البرهان على أن الحياة بدون أدوية مخدرة أو مهدئة تبدو دائماً سهلة ومريحة ؟ ومن الطبيعي والمنطقي يجب أن أتوقع أن تتتابني المشاعر السيئة والكدر في الوقت الذي أسعى لتبديل سلوكي الإدماني.
<ul style="list-style-type: none"> * يجب علي أن أضبط ذاتي في كل الأوقات. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ لا أستطيع أن أكون قادراً على ضبط ذاتي في كل الأوقات وبصورة مطلقة ، ولكن إذا عرفت وحددت الأمور التي تزعجني، وحاولت أن أتعلم وأفكر بصورة أكثر حساسية فبإمكاني تبديل مشاعري السلبية.

ملحق (١١)

بعض المعتقدات والأفكار اللاعقلانية نحو
المخدر، والذات، والمشكلات الانفعالية
لدى بعض الحالات من مدمني المخدرات

ملحق (١١)

بعض المعتقدات والأفكار اللاعقلانية نحو
المخدر، والذات ، والمشكلات الانفعالية
لدى بعض الحالات من مدمني المخدرات

- الإحساس بالملل والكآبة.
- يجعلني لا أشعر بالوقت.
- يعطيني ثقة بنفسى.
- يساعدني على التركيز والفهم.
- الهيروين يعطيني الأمل.
- الهيروين يعطيني الجرأة والنشاط.
- الهيروين يجعلني إنسان طبيعي.
- الهيروين سحر ، لا يستطيع الفرد مقاومته.
- الهيروين يساعدني على الهروب من الواقع.
- الحبوب المخدرة تبسط لي الأشياء وتجعلها سهلة (ظاهرياً).
- ينظر الناس لنا على أننا مجرمين.
- احتاج إلى طرف ثاني يقف بجاني حتى لا أُنكس.

ملحق (١٢)

استمارة

تقييم البرنامج العلاجي العقلاني الانفعالي

ملحق (١٢)

استمارة تقييم

البرنامج العلاجي العقلاني الانفعالي

الاسم :

السن :

تحتوي هذه الاستمارة على مجموعة من الأسئلة لتقييم البرنامج العلاجي ، برجاء الإجابة عليها بصراحة تامة في ورقة مستقلة..

١. تناول البرنامج كثير من الأفكار اللاعقلانية .. تحدث عنها ؟
٢. هل كان البرنامج ناجحا في علاج مشكلاتك الخاصة بالأفكار اللاعقلانية ؟
٣. قدم البرنامج عددا من الأساليب والفنيات التي تساعد الفرد في تحقيق الصحة النفسية ، وضح وجهة نظرك بها ؟
٤. هل توجد مشكلات لم يتناولها البرنامج وتريد مناقشتها ؟
٥. هل كان الوقت كاف لكل جلسة ؟
٦. هل كنت تفضل وقت الجلسة أن يكون أطول أو أقل ؟
٧. هل كان البرنامج مفيدا وشيقا بالنسبة إليك ؟
٨. ما الذي ضايقك ولم يعجبك في البرنامج ؟
٩. ما الذي استفدته من البرنامج ؟
١٠. ما الذي كنت تتمنى أن يتضمنه البرنامج ؟
١١. أذكر ملاحظتك أو مقترحاتك على البرنامج ؟

ملحق (١٣)

نموذج الجلسات العلاجية
الخاصة
بالبرنامج العلاجي العقلاني الانفعالي

الجلسة الأولى

(تمهيد)

الباحثة (الترحيب بالمفحوص) .

المفحوص (يرد التحية ويعرف بنفسه) .

الباحثة : أود في البداية أن أعرف بنفسى قبل بداية الجلسة ، فأنا أخصائية نفسية بوزارة التربية والتعليم ، ومبتعثة من قبل الدولة للحصول على درجة الدكتوراه في الإرشاد النفسي، من جامعة القاهرة ، والموضوع الذي أتأوله في رسالة الدكتوراه هو فعالية العلاج النفسي العقلاني الانفعالي والعلاج المتمركز على العميل في علاج بعض حالات الإدمان في الدولة، ولذلك أنا هنا لدراسة بعض الحالات وتطبيق هذه البرامج الإرشادية معهم.

المفحوص : لقد تلقيت علاجاً نفسياً في إحدى العيادات النفسية ولكني لم أكمل سوى جلستين بحيث إنني لم أستفد من العلاج.

الباحثة : هل كانت هناك فنيات معينة أو أساليب معينة اتبعتها في العلاج ؟

المفحوص : لا ، فالعلاج الذي تلقيته عبارة عن كلام في كلام « وعن أسباب تعاطي المخدرات والمشكلات التي واجهتني ، ولم أجد أية فائدة ، بل على العكس فقد كنت أدفع (٢٠٠ درهم) لكل جلسة .

الباحثة : حسناً ، ولكن في هذه الجلسات لن تدفع درهماً واحداً .

المفحوص : يضحك ، هل من الممكن أن تعطيني فكرة عن هذه الجلسات « وماذا

ستتضمن ؟

الباحثة : بالطبع « من حقه أن تعرف ما تريد ، وسوف أبدأ بتعريف العلاج النفسي العقلاني الانفعالي أي (العلاج المباشر) الذي سوف اتبعه معك وأهميته وأهدافه..

وترى النظرية العقلانية الانفعالية (ومؤسسها البرت أليس) بأن الكائن الإنساني يخلق إلى حد كبير (ولكن ليس كلية) الاضطرابات الانفعالية لذاته بنفسه « وإنه يولد ولديه نزعة للقيام بذلك « وهو يتعلم عن طريق الاشارات الاجتماعية تقوية هذه النزعة. ولكن لدى الكائن الإنساني - بالرغم من ذلك - قدرة فائقة على الفهم الواضح لما يعتقد خطأ أنه سبب اضطرابه؛ لأن لديه موهبة فريدة للتفكير في تفكيره « ولتدريب نفسه على تغيير المعتقدات الخطأ أو حذفها « لأن لديه أيضاً قدرة فريدة على الضبط الذاتي ، وإن الكائن الإنساني إذا

(فكر) و (عمل) بقدر كاف لفهم معتقداته ومناهضتها ، فإنه يستطيع التوصل إلى تغييرات مهمة وواقعية من نزعاته المثيرة للاضطراب. (لويس مليكة ، ١٩٩٠ ، ص ١٨٣).

و أهداف العلاج العقلاني الانفعالي لا تختلف عن أهداف العلاج النفسي بصفة عامة ، فهي تشمل الآتي :

- الإقلال من المعاناة الذاتية للفرد.
- الإقلال من الاضطرابات العصابية ، وحل مشكلات الحياة.
- إعادة بناء الفرد لفلسفته في الحياة بصورة شاملة ، والتي تتضمن (١) رغبات لا تنقل على الفرد ، (٢) تقبل للذات دون شروط ؛ (٣) اتجاهات غير معادية وغير ناقدة للآخرين ؛ (٤) تقبل قوي للواقع الذي لا يمكن للفرد تغييره ، (٥) تسامح وتساهل دون شكوى من إحباط أو حرمان أو ضيق ؛ (٦) إرادة العمل لتحسين ظروف حياة الفرد لزيادة متعته الشخصية.

أما عن موعد الجلسات الإرشادية فإنه من المفترض أن تكون (٣) جلسات في الأسبوع لمدة ٣ شهور تقريباً ، وتتفاوت مدة الجلسة ما بين (٤٥) دقيقة إلى ساعة ونصف حسب ما يسمح به وقتك وظروفك .. وأرجو منك الالتزام بمواعيد الجلسات والحرص على حضورها ، وسوف تتم جميع الجلسات الإرشادية في مكتب الأخصائي الاجتماعي (بالتسيق معه) بمركز التأهيل الخاص.

المفحوص : وماذا سنناقش في هذه الجلسات ، فأنا مللت التحدث عن المخدرات والأسباب التي جعلتني أتعاطى المخدرات ، والتحدث عن المشكلات الخاصة في حياتي، بالإضافة إلى الاختبارات التي يوزعونها علينا والاستبيانات وغيرها .

الباحثة : حسناً .. سوف تتضمن الجلسات مناقشة عدداً من الأفكار اللاعقلانية التي تؤدي بالفرد إلى الاضطراب الانفعالي ، وعدداً من المعتقدات الخطأ الشائعة حول المخدرات وما يقابلها من معتقدات صائبة بديلة ، وعدداً من المعتقدات الخطأ حول الذات وما يقابلها من معتقدات صائبة بديلة ، وعدداً من المعتقدات الخطأ تجاه الانزعاج الانفعالي وما يقابلها من معتقدات صائبة بديلة ، ومناهضة بعض المعتقدات الخطأ المرتبطة بالحتمية واليأس ، وتضخيم الحوادث وتهويلها ، ومناهضة تعابير الإلزام والجبرية بالإضافة إلى تطبيق بعض الفنيات والأساليب التي يستخدمها العلاج العقلاني الانفعالي في علاج المدمنين.

وتجدر بي الإشارة هنا إلى أن المعالج العقلاني الانفعالي يستخدم أساساً طريقة فلسفية موجهة - إقناعية نشطة - وهو في معظم الحالات يحدد بسرعة عدداً من الأفكار الأساسية اللاعقلانية التي تدفع العميل إلى سلوكه المضطرب ، وهو يتحدى العميل لأن يثبت صدق أفكاره. وهو يظهر له أنها أفكار بعيدة عن المنطق لا يمكن إثبات صدقها ، وهو يحلل هذه الأفكار منطقياً ويظهر إنها أفكار مهلهلة ، ويوضح بعنف وقوة أن هذه الأفكار لا يمكن تطبيقها وأنها سوف تؤدي حتماً إلى ظهور أعراض الاضطراب ، وهو يظهر سخافة هذه الأفكار أحياناً بأسلوب فكاهي ويشرح له كيف يمكن استبدالها بأفكار أكثر عقلانية . ويعلم العميل كيف يفكر عملياً في الحاضر وفي المستقبل حيث يمكنه ملاحظة أي أفكار تالية لا عقلانية ونبذها منطقياً. (لويس مليكة ، ١٩٩٠ ، ص ١٩٨-١٩٩).

المفحوص : هل يمكن أن تعطينا فكرة عن هذه الأساليب والفنيات ؟

الباحثة : سوف أشرح لك بالتفصيل عن كل فنية سنتناولها في الجلسات الخاصة بذلك، ولكن قبل أن نبدأ الجلسات الإرشادية « لابد أن أوضح طريقة (ABC) لفهم أي مشكلة انفعالية ، ولروية المصدر الفلسفي الرئيسي ، وكيف يبدأ العميل بتغيير اتجاهاته الأساسية المحدثة للاضطرابات التي يعبر عنها الأفراد بطرق مختلفة » فبعض الأفراد يصابون بالاكتئاب ، والبعض الآخر بالقلق ، أو بالشعور بالنقص ، وآخرون يدمنون على الأدوية المخدرة ، وأناس ينتحرون ، إلى غير ذلك ، وهنا يكمن التساؤل .. ما هي أسباب متاعبنا النفسية ؟ ويرى العلاج العقلاني الانفعالي أن السبب هو تفكيرك وتأويلك للموقف وليس الموقف نفسه، فإن المسئول عن خلق هذه الاضطرابات الانفعالية هو نفسك وليس البشر أو الحوادث الخارجية.

وسأعطيك مثلاً يوضح لك هذه النظرية العلاجية (ABC) . لنفترض أن صبيين يلعبان على شاطئ البحر ، وفجأة ضربتهما موجة كبيرة فرمتهما أرضاً على الشاطئ ، أحدهما ركض خائفاً يستجد بأمه مذعوراً ، أما الآخر فقد استعذب هذه المداعبة للموج ، وانتظر استقبال موجة أخرى. وكما تشاهد في هذا المثال أن الظاهرة هي واحدة عن الاثنين ، فالموجة ضربت الاثنين « إلا أن تقويمهما لهذه الظاهرة هما المختلفان وسببا ردود فعل مختلفة.

وانطلاقاً من ذلك سوف أشرح لك المعادلة ABC كالاتي :

أنت الآن مثلاً في موضع انتقاد من قبل الآخرين ، وقد كان رد فعلك على هذا الانتقاد بالغضب والسلوك الدفاعي ، فتحليل هذا الموقف كالاتي :

A : الموقف أو الحادثة الخارجية غير السارة (الانتقاد والرفض).

B : تفسيرك وتفكيرك ، ومعتقدك تجاه هذا المعتقد (لا أستطيع تحمل هذا الانتقاد ، الذي انتقديني هو إنسان ظالم غير عادل ، يجب عليه ألا يوجه إليّ هذا الانتقاد ، أنا إنسان مرفوض ، أنا إنسان لا قيمة لي أمام الناس) .

C : رد الفعل الذي نتج عن هذا التفسير للموقف (الشعور بالإحباط والاكتئاب والغضب .. الخ) .

من خلال ذلك يتضح أن الأفكار غير المنطقية هي التي تؤدي إلى الاضطراب الانفعالي ، بل وهناك الكثير من الأفكار والأحداث مع الذات التي تسبب الكدر والشقاء والتعاسة النفسية، بل والمرض النفسي للفرد.

والآن ، كيف نستطيع التغلب على هذه المعتقدات والأفكار اللاعقلانية ؟

هنا سوف نضيف الحرفين E ، D - حيث يعني الحرف D التساؤل والتحدي وذلك بأن نسأل أنفسنا الاتي :

- لماذا اعتبر أنه أمر مخيف إذا ما ارتكبت خطأ ما ؟

- لماذا يجب عليّ ألا أرتكب هذا الخطأ ؟

- لماذا إذا ارتكبت خطأ ما عليّ أن أتهم نفسي بالحماسة .. وإلخ ؟

أما الحرف E فهو جوهر ولب الإرشاد العقلاني الانفعالي ، فهو النقطة المنطقية العقلانية والحساسة التي أجيب فيها على التساؤلات السابقة ، وهي :

E : أنه أمر غير مخيف وغير مسبب للإحباط ، لأنه لا يوجد إنسان يرغب في ارتكاب أخطاء ، ولكن لو حدث الخطأ فهذا يعني أن الإنسان غير معصوم من الخطأ ، وهذه طبيعة البشر وما يترتب على الخطأ يكون مؤسفاً ولكن لا يصل إلى درجة الأمر المخيف الكارثي.

وعموماً .. سوف نتناول هذه الفكرة في إحدى الجلسات القادمة وسيتم شرحها ومناقشتها بإسهاب.

ويبقى علينا الآن تحديد موعد الجلسة القادمة.

المفحوص : كما تحيين ، أنا غير مرتبط بأي شيء.

الباحثة : حسنا .. شكراً لك على تعاونك .. ولتلقني في الجلسة القادمة إن شاء الله.

الجلسة الثانية

الباحثة (الترحيب بالمفحوص والاطمئنان على صحته) .

المفحوص (يرد التحية) .

الباحثة : سوف نناقش في هذه الجلسة بعض الأفكار اللاعقلانية التي تسبب للأفراد الإحباط والفشل والقلق والاضطراب الانفعالي .. من هذه الأفكار أن يظل الفرد يتوقع حدوث أمر خطير أو مزعج أو مخيف ، ويكون ذلك سبباً في انشغاله الدائم بهذا الأمر والتفكير فيه بصورة مستمرة. وطبعاً فإن القلق أو الهم وانشغال البال يؤدي إلى أضرار كثيرة منها : أنها قد تحول دون التقويم الموضوعي لإمكانية وقوع الأحداث الخطيرة ، ويحول دون التعامل معها ومواجهتها بفاعلية إذا وقعت ، وقد يؤدي ذلك إلى المغالاة في نتائجها ، كما أن القلق وانشغال البال لن يحول دون وقوعها إذا كان لا بد من وقوعها ، وفي هذه الحالة قد تبدو الأحداث أكبر من حجمها الحقيقي أو أكثر خطورة مما هي عليه الآن.

المفحوص : أنا أعتقد إنه لكل شيء وقته ، فمثلاً إذا رأيت أصحابي مجتمعين مع بعض ويتحدثون ويشاهدون التلفزيون فإنني أندمج معهم وأتكلم وأضحك وكل شيء ، وبالليل صح أنا أفكر قليلاً وأسرح في موضوع ما شاغل بالي ، لكن ما أكون طول الوقت أفكر وشاغل بالي فيه.

الباحثة : ممتاز ، هذا تفكير عقلائي.

المفحوص : نعم .. لأنه مثل ما سبق وذكرت فالموضوع إذا كان ييحصل .. فلا محالة في حدوثه ، لماذا أشغل بالي وأفكر فيه زيادة عن اللزوم ؟ فأنا بهذه الطريقة بتضايق أكثر.

الباحثة : بالضبط .. ولذلك فالشخص العاقل هو الذي يدرك بأن تأثير القلق أخطر من تأثير الأحداث نفسها إذا وقعت ، ولذلك من الواجب أن أعيش الحاضر واللحظة الراهنة لكي أعرف كيف أتعامل مع هذه الأحداث الخطيرة إذ هي وقعت.

المفحوص : أنا أعيش كل يوم بيومه ، ليش أفكر وأتعب نفسي، وأكبر الأمور وأهولها ، أنا شفت ناس كثير يفكرون بهذه الطريقة حتى وهو جالس معنا .. وأشوفه سرحان ويفكر ومتضايق .. ولا يتكلم مع أحد .. بصراحة أنا ما أقدر أكون بهذا الشكل. ..

الباحثة : هناك أيضاً فكرة ترتبط بهذه الناحية .. كأن يفكر بعض الأفراد بأن تعاستهم تعود أسبابها دائماً إلى بعض الظروف الخارجية .. فهي تفرض عليهم من الأشخاص والأحداث الخارجية .. ومثال على ذلك كأن يرجع سبب شقائه في الدنيا إلى انفصال والديه أو موت أحدهما .. أو بسبب شلة الأصدقاء .. الخ.

المفحوص : سأعطيك مثال على ذلك .. فمثلاً لو كنت جالس وبدأ شخصان آخران بالهمس .. فهنا أتضايق وأقول في نفسي أكيد انهم يتكلمون عليّ .. ولكن أراجع نفسي مرة أخرى وأقول بأنني الحمد لله ، واثق في نفسي ولم أفعل شيء خطأ .. ولا يهمني ما يقولون.

الباحثة : وهناك احتمال بأنهم يتهامون في موضوع آخر .

المفحوص : ممكن .. لكن أول شيء يخطر على بالي إنهم قد يتهامون عليّ وبخاصة إذا نظر إلى أحدهم بنظرة فإنني أفقد أعصابي وأدخل معه في مشاجرة.

الباحثة : تقصد إنك عصبي؟

المفحوص : لست عصبيّاً ولست هادئاً .. فالمرء مستحيل أن يظل هادئاً على طول ولا بد أن يمر عليه وقت يفقد فيه أعصابه .. مع إنه فيه ناس أعرفهم هادئين الطباع زيادة عن اللزوم .. حتى لو مر عليه موقف يستدعي منهم العصبية .. فإنني أراهم هاديين (باردين) .. لكن أنا ممكن أغضب إذا تطلب الموضوع .. وعموماً - أنا قبل لا أدخل في هذا الموضوع (تعاطي المخدرات) كنت مستأنس وكنت في حالي ومالي دخل بالمشاكل .. ولكن من بدأت في هذا الشيء (المخدرات) تغيرت وأصبحت أدخل في مشاكل كثيرة .. أشاجر مع أهلي باستمرار، وأصبحت عصبي لأن المخدرات تجعلك عصبي وتزيد العصبية ، لما يكلمني أخي مثلاً بالعقل ويحاول أن يفهمني بأنني غلطان ، و يوجه لي النصائح وغير ذلك .. ففي هذه الحالة لا أستطيع أن أرد عليه ، لأن كلامه يكون صحيح وما عندي كلام أقوله .. فأسمعه وأسكت. أنا قصدي أقول : إنني في هذه الحالة لا أستطيع أن أقول بأن أهلي أو الظروف الخارجية هي سبب تعاستي - بصراحة فيما يخص هذا الموضوع أنا أقول لك: بأنني أنا سببت لنفسي المشاكل .. وبخاصة من بدأت أتعاطى عام ١٩٩٠م.

الباحثة : هل تقصد بالأحداث الخارجية رفقاء سوء ؟

المفحوص : بصراحة .. مثلاً في البيت أُمي دائماً تقول لي : لا تذهب مع فلان و علان ، وابتعد عن هذه الشلل .. ودائماً باستمرار تكلمني في هذا الموضوع إلى أن صارحتها في يوم وقلت لها شوفي .. بصراحة أنا اللي لي تأثير عليهم « مش هم اللي مؤثرين عليّ .. والمفروض أن أهاليهم يمنعونهم عنيّ ويتكلمون عليّ .. أنا اللي مخربهم .. وأنا إذا ما أبغي استعمل فإنه ما في حد يجبرني على التعاطي .. ولكن أنا الذي أبغى ، ولا يوجد أحد يستطيع أن يمنعني.

الباحثة : ممكن تقول لي بالضبط ما الذي دفعك إلى التعاطي؟

المفحوص : بصراحة .. أنا لما بدأت التعاطي لم تكن عندي مشاكل أو أي شيء بالعكس (ما عليّ قصيرة) ومرتاح لكن تعاطيت للتجربة وحب فضول.

الباحثة : كيف كان تأثيره عليك؟

المفحوص : تدرين أنا لما أتعاطى .. أكون طبيعي جداً .. ما عدا الأوجاع التي أحس بها عند الامتناع ، وفيه ناس يهلوسون ويحسون بنشوة ويتخللون أشياء « لكن أنا ما أحس بهذه الأشياء .. بالعكس أكون طبيعي حتى إني أقول لنفسي " يافلان ليش تأخذ هذا الشيء مادام إنك تكون طبيعي وما يآثر فيك في شيء.

الباحثة : تقصد إنك لم تشعر بالنشوة والسعادة.

المفحوص : في البداية نعم .. كنت أشعر بالنشوة والسعادة .. ويعطيني جرارة .. لكن بعد ذلك أصبح ما له تأثير عليّ .. فهذا التأثير توقف منذ عام ١٩٩٦ = وعلى فكرة .. لا تظنين إني منذ عام ١٩٩٠ وأنا أتعاطى بلا توقف .. بالعكس فقد كانت هناك فترات علاج، وأحياناً أنا أتوقف عن الاستعمال بنفسي وأرجع مرة ثانية .. الخ ، وأنا أفكر جدياً إني امنتع عن الهيروين .. وأي واحد استعمل هذا الشيء لازم ولازم يفكر إنه يمنتع .. لا يوجد أي واحد ما يفكر إنه يترك هذا الشيء .. وأنا فعلاً امنتع عنه فترة .. لكن أرجع مرة أخرى، وأنا بالنسبة لي إذا تركته ستة شهور فهي مدة طويلة أكون ممنتع فيها عن الاستعمال ..

الباحثة : وترجع له مرة أخرى.

المفحوص : أرجع مرة ثانية .. لأنه هذا الشيء .. مثلاً عندما تقولين إن لرققاء السوء تأثير .. لكن بالنسبة لي أنا بنفسني اللي أرجع .. ما في أحد يجبرني أو يقول لي لازم تتعاطى .. وطبعاً أنا أصدقائي ما أقدر ابتعد عنهم .. أنا استمتع معاهم وبصحبتهم .. فأول

مرة أجلس فيها معاهم . أكون عادياً ولا أفكر في أن أتعاطى معاهم .. والمرة الثانية ممكن أنصحهم حتى عن التعاطي .. لكن المرة الثالثة ما أقدر أقاوم واستعمل لكن بإرادتي بدون أن يضغط أحد عليّ.

الباحثة : ألا يخطر ببالك إنك بترجع تدمن عليه مرة أخرى؟

المفحوص : أقول في نفسي .. إني سوف اخذ هذه المرة ويس - لأنني مش دايماً الأقي هذا الشيء (المخدر) .. ومرة واحدة لن تضر وبخاصة أني عارف الجرعة المناسبة لي .. ومش دايماً سأحصل عليه.

الباحثة : لكنك ذكرت .. أن الإنسان الذي تعاطى من قبل .. ودخل في هذا الموضوع لأبد وانه يفكر في أن يترك المخدرات .. ولكن متى ؟

المفحوص : هم أكثرهم يفكرون كالتالي : إذا أنا مستمر في هذا الطريق وعندي كمية .. وما صارت لي مشاكل فانه مستحيل علي تركه.

الباحثة : تقصد إنه يجب أن يمر الفرد بمشاكل حتى يمتنع عن التعاطي؟

المفحوص : بالضبط .. لازم الواحد يمر بمشاكل وخبرات حتى يترك المخدرات.

الباحثة : ولكن حسب كلامك .. فانك مريت بمشاكل كثيرة ولكن مع ذلك لم تمتنع عن التعاطي.

المفحوص : بالفعل .. أنا مريت بمشكلات كثيرة (وتبهدلت) .. حتى إنه أحد أصدقائي قال لي : أنا لم أر أحد صارت له مشاكل مثل التي حصلت لك .. يصمت قليلاً .. ثم يستأذن في تكملة الجلسة ليوم آخر .

الباحثة : حسناً .. موعدنا الجلسة القادمة إن شاء الله.

الجلسة الثالثة

الباحثة (الترحيب بالمفحوص والاطمئنان على صحته) :

المفحوص (يرد التحية) :

الباحثة : سوف نتابع في هذه الجلسة مناقشة المشكلات التي مررت بها بعد التعاطي أو بالأحرى التي نتجت عن تعاطيك للمخدرات وكيفية تعاملك لهذه المشكلات.

المفحوص : أهم مشكلة صارت لي هي إيعادي عن الكلية بالرغم من إنه كان باقي على تخرجي سنة ونصف .. وطبعاً هذه المشكلة أثرت علي كثيرًا لأنني شعرت بأن مستقبلي ضاع.

الباحثة : هل كان إيعادك عن الكلية بسبب المخدرات؟

المفحوص : نعم .. وغير عن ذلك فقد صارت لي مشاكل أخرى.. وكنت مستمرًا في الاستعمال وكنت أيامها (أداوم على العمل) - ومرة واحدة قلت في يوم لا أريد الذهاب للعمل.

الباحثة : لماذا؟

المفحوص : لأنني أكون متعاطي وفي هذه الحالة ما أكون (OK) .. وليس لي مزاج للعمل.. ومادام عندي (مخدرات) بالعكس أذهب للعمل .. ولكن في حالة إنه ما عندي (مخدرات) يكون مزاجي متعكر ومالي نفس للعمل.

الباحثة : حسنًا .. لقد ذكرت بأن المرء لابد وأن يمر بمشاكل حتى يفكر في الامتناع عن التعاطي .. وحسب قولك فأنت مررت بمشاكل كثيرة .. لكنك مع ذلك لم تمتنع .. هل تعتقد إن هذه المشاكل بسيطة بحيث أنها لم تؤثر فيك وتجعلك تتخذ قرار الامتناع؟

المفحوص : بالعكس .. مثل ما قلت لك .. أنا لما صارت لي مشكلة الكلية كانت نفسيتي (Zero) وبخاصة عندما أقارن نفسي بزملائي في العمل وإنهم على وشك التخرج.. وأيضًا لم أطلب العمل في مكان آخر لأنني لم أكن راضي بأن أكون في مكان أقل .. فأنا كان من الممكن أن أصبح ضابط في يوم من الأيام .. فهذا الشيء ضايقتني كثيرًا .. وفي هذه الفترة كنت محبط تمامًا ..

الباحثة : أحيانًا .. يمر المرء بمشكلات ما ، أو مواقف صعبة يشعر فيها بأنه أقل من غيره وبالعجز والدونية .. وإنه لا قيمة له في الحياة .. وبأن الظروف هذه قاسية ولا يستطيع أن يحقق النجاح المطلوب .. ولكن هذا التفكير الخطأ يؤدي بالفرد إلى التوتر والقلق والإحباط .. وبالتالي يؤثر على قدرة الفرد في مواجهة المشكلة والتعامل معها أو تقديم الحلول المناسبة - بل قد يؤدي هذا الإحساس بالعجز والدونية والإحباط إلى اتخاذ موقف سلبي أو معالجة المشكلة بطريقة غير صحيحة ..

المفحوص : مع إنني أنا كلمت الإدارة بأن يعطوني فرصة ثانية .. لكنهم رفضوا ولم يقبلوا ذلك .. وعرضت عليهم بأن أداوم طوال السنة في الكلية ، والتخلي عن الإجازات وعن رؤية أهلي.. لكن بدون فائدة.

الباحثة : لم تحدثني عن كيفية اكتشاف الكلية بأنك تتعاطي؟

المفحوص : هم لم يكتشفوا .. أنا الذي كشفت نفسي .. حيث إنني كنت متعاطي أدوية مخدرة.. وكنت وقتها جالس بين زملائي .. ولكن الكمية التي أخذتها كانت كبيرة جدا .. ومفعول الأدوية جاء مرة واحدة .. حيث وصلت إلى درجة الهلوسة .. وكنت أشعر أنني جالس في البيت .. وكنت ما بين الهلوسة وأرجع طبيعي لأقل من دقيقة .. المهم إنه عندما في الكلية كل وقت كان يصير طابور .. وعندما نزلت الطابور رأي المدرس وشك فيني لأنني كنت غير طبيعي .. ومرة أخرى ناداني النقيب في غرفته .. وعندها حاول بعض الضباط مساعدتي فطلبوا مني بأن لا أتكلم وكل ما عليّ فعله هو أن أؤدي التحية وأذكر اسمي ورقمي العسكري (للقب) فقط وهم سوف يتكلمون بالنيابة عني .. ولكني كنت في حالة صعبة جدًا بحيث إنني أعطيت (النقيب) اسمي خطأ ورقمي العسكري خطأ.. فأخذوني للفحص .. وطلعت النتيجة (مخدرات ..أدوية و حشيش) .. وفي اليوم الثاني طلبوني وأبلغوني قرار الفصل .. وفي تلك الأيام أنا كنت راجع من السفر (لبنان) وكنت أتعاطي كل شيء .. وحاولت أن أبرر سبب التعاطي نتيجة سفري للخارج .. ولكن مع ذلك لم تكن هناك فائدة من إقناعهم بعودتي للكلية - وبعد ذلك حولوني إلى المصحة لمدة أربعة أشهر ونصف ولكن بدون علاج وكنت أيامها تعبان جدًا .. وأنا توقعت إنهم سيعطوني أدوية ، وتدريباً سوف يقللون الكمية - لكنهم تركوني في المصحة بدون أدوية بتاتاً..

المفحوص : تعتقد إنهم يعاقبونك بذلك؟

المفحوص : نعم .. اعتقد إنه نوع من العقاب.

المفحوص : ممكن تقولي ما هي الأفكار التي كانت تراودك حينها وأنت في المصحة بدون علاج؟

المفحوص : بيني وبين نفسي كنت أشعر بأنني سأظل مراقب من قبل المدرسين والضباط وزملائي .. وأشعر بأنهم سيظلون يشكون في طوال الوقت .. نظرتهم لي خلاص تغيرت .. وأنا أصلاً كنت خجلاً من نفسي (ومالي وجه في أن أقابل أي حد) - حتى لو

فكروا في أن يرجعوني الكلية كنت أشعر بانني لا أستطيع أن أواجه زملائي والضباط مرة ثانية.

المفحوص : هل شعرت بأن مستقبلك ضاع حينها ؟

المفحوص : طبعاً تعتبر هذه صدمة ليست بسيطة بالنسبة لي .. سنتين ونصف تعبت فيهم تعب جامد .. ويضيع التعب هكذا بمنتهى البساطة ..

المفحوص : بماذا فكرت بعد رجوعك وأنت مطرود من الكلية؟

المفحوص : من أول يوم وصلت .. جاعني أخي وبدأ يواسيني وقال لي لا تفكرو (ولا تحمل هم واجعل كل ذلك وراء ظهرك) وقال لي : يمكن نصيبك يكون في مكان ثاني .. كلامه كان حلو بالنسبة لي.

الباحثة : وبالنسبة للوالد والوالدة؟

المفحوص : الوالد الله يرحمه متوفى .. لكن الوالدة كالعادة كلامها نفسه يتكرر .. وأنا أدري إنها تتكلم لمصلحتي .. لكن طول ما أنا جالس هي تتكلم ، لكن إذا قممت وتركتم المكان .. خلاص تسكت .. وعلى فكرة هذا الكلام كان الصبح أو الضحى ، والظهر رجعت للتعاطي مرة أخرى.

الباحثة : حسناً .. بماذا كنت تحدث نفسك حينها قبل التعاطي مباشرة؟

المفحوص : أنا راجع من هناك (كلية الشرطة) متضايق .. فأنا مفصول من هناك بسبب المخدرات .. وأحصل كلام من الأهل .. وكل شيء صار لي من المخدرات، قلت في نفسي خلاص سوف أتعاطي وسوف استعمل مادام أن كل شيء ضاع مني بسبب التعاطي . بهذه الطريقة كلمت نفسي .. لم أكلم نفسي بشيء آخر..

الباحثة : تقصد تعاطي الهيروين ؟

المفحوص : طبعاً الهيروين .. لأن الحشيش أنا دخنته ولكني لم أفعل أيًا من هذه الأشياء.

المفحوص : حسناً .. لكنك بهذه الأحاديث مع الذات فأنت تترجم الأمر السيئ إلى كارثة .. وكما ذكرت لك سابقاً فأنت تقول لذاتك $2+2 = 400$ بدلاً من ٤ ، لأن هذا التفكير الكارثي يسد في وجهك القدرة على التحمل ، فتجعل من سوء الحظ كارثة يصعب تحملها

ولذلك عدت إلى التعاطي .. لأن الإنسان لا يرغب في ارتكاب الأخطاء .. ولكن لو حدث الخطأ فليس معنى ذلك أن الإنسان معصوم من الخطأ .. ويعاقب نفسه نتيجة لذلك.

المفحوص : أنا هنا أعاند نفسي صح أم لا - لكني ما أعاند أهلي لأنهم ما يعرفون إذا كنت متعاطي أو غير متعاطي .. ففي هذه الحالة أنا لا أعاندهم .. لكني أعاند نفسي.

المفحوص : هل أنت متأكد من أنك تعاند نفسك أو تعاند "الشرطة"؟

المفحوص : هو فعلاً .. أنا يمكن أريد أن أعاندهم لأنهم كانوا يعاملوني بأسلوب سيئ ولما كنت في السجن التأديبي .. كانوا يملون عليّ ويستهزئون بي وذلك بقولهم "تريد زجاجة ويسكي؟ ما رأيك؟ وأرد عليهم "أنا تركت الزجاجاة لكم .. هذه حق الأطفال - إنما أنا أريد لينين من الأبيض (يقصد الهيروين) - وهذه النوعية من الناس أنا أعرفها .. من النوع الذي يشرب ، ويذهبون رحلات لأماكن معينة .. وكنت أذهب إلى هذه الأماكن وأنا شارب ومتعاطي مخصوص علشان أراويهم نفسي واستهزأ بهم في الوقت نفسه.

المفحوص : ولكن ألا يفترض بك أن تريحهم الجانب الحسن وتثبت وجودك لهم بدلاً من أن تريحهم الجانب السيئ؟

المفحوص : بالأساس هم لا يهتموني .. ونوعيتهم من الناس اللي ما يستاهل أن أريه الجانب الحسن.

الباحثة : دعنا من موضوع العناد - ألا يخطر ببالك إنك أردت أن تؤنبهم على ما فعلوه بك وأنهم حرموك من إعطائك فرصة أخرى ؟

المفحوص : بالضبط .. ويصمت قليلاً .. اعتقد إن هذا السبب أصبح من الأول (العناد):

الباحثة : حسناً .. في حياتنا اليومية نجد أحياناً بعض الأشخاص الذي يتعرضون للإحباط والفشل والقلق .. ذلك أنهم يفكرون بأنهم لابد وأن يروا الأشياء بالصورة التي يحبونها ويريدونها .. وطبعاً هذه فكرة غير منطقية لأن هذا النوع من التفكير ضار جداً ، فالتعرض للإحباط يعد أمراً عادياً ولكن من غير المنطقي وغير العادي أن نقابل الإحباط بالحزن الشديد والدائم .. فالشعور بالحزن لن يغير كثيراً من الموقف الحالي .. فالشيء الوحيد المعقول هو أن نتقبله .. بالإضافة إلى أن الإحباط لا يؤدي إلى الاضطراب الانفعالي

إلا إذا صور الإنسان الموقف الذي يمر به بصورة تجعل الحصول على الرغبات ضروريا لتحقيق السعادة والرضا .. ولذلك فالرد عليه دائما أن يبحث عن بدائل أخرى.

المفحوص : أنا أرى أن البديل هو أنني ما أضع في بالي أنه هذا الشيء (فصلي من الكلية) ضاع عليّ وراح مني وبالتالي فإن حياتي كلها راحت عليّ .. طبعا لا .. فأنا أحاول أن أنسى هذا الشيء وأبدي حياتي مرة ثانية.

المفحوص : ولكنك لم تنس الموضوع حتى هذه اللحظة؟

المفحوص : صح .. أنا لم أنساه .. وأعرف أنه البديل هو أن أبدي شيء ثاني وأنسى الماضي .. لكنني لا أستطيع نسيانه.

الباحثة : قد لا تتحمل فكرة أنه لا تستطيع الحصول على ما تريد .. ولكنك تحملت هذا الحرمان في الماضي (لمدة أربع سنوات) ويمكنك الآن أن تتحمل هذا الحرمان وبخاصة إذا أوجدت لنفسك بدائل أخرى.

المفحوص : نعم صحيح .. ولكن نظرة الناس لي اختلفت .. وما في أي أحد من زملائي بالكلية كان يعرف أنني أتعاطى .. ولكن الآن يمكن فوق (الألف شخص) عرفوا أنني أنا أتعاطى .. وطبعا هذا شيء مش حلو في حقي.

الباحثة : أكيد أنه شيء (مش حلو) ولكنك لا تستطيع أن تكون محبوبا ومقبولا من كل فرد في المجتمع .. فالمثل يقول "رضا الناس غاية لا تدرك" ولكنك تستطيع أن تحظى بقيمة في مجتمعك إذا أنت بادرت في تحسين سلوكك وتحقيق ذاتك .. فالسلوك السيئ لا يقابله شخص سيئ وإنما هو من خصائص الإنسان غير المعصوم عن الخطأ .. لأن الكمال لله وحده سبحانه وتعالى .. وصفة غير موجودة في البشر.

المفحوص : كلامك صحيح .. ولكن نظرة الناس تختلف تجاه الفرد الذي يتعاطى ، وتجاه الفرد الذي (يشرب الخمر) .. فالذي يشرب شخص عادي بالنسبة لهم ، ولكن المتعاطي نظرتهم له غير ..

الباحثة : معنى كلامك بأن نظرة الناس للفرد تتشأ نتيجة تقييمهم للجريمة التي ارتكبتها حسنا .. إذن ما تقييمك للشخص الذي ارتكب جريمة اعتداء واغتصاب والشخص الذي يتعاطى المخدر؟

المفحوص : طبعاً يختلف الوضع هنا .. فالإغتناب جريمة أكبر لأنه يعتدي على الغير .

الباحثة : إذن .. فأنت هنا تستطيع أن تقيم الجريمة وبالتالي مرتكب هذه الجريمة .. وفي هذه الحالة ستتخذ موقفاً من هذا الشخص .. بالرغم من أنك شخص أيضاً يقوم بسلوك سيئ إلا أنك تراه سلوكاً لا يضر بأحد .. وإنما ضرره عليه وحده .. ولكن هذا الاعتقاد خطأ .. فأنت في هذه الحالة تضر نفسك بالدرجة الأولى ، وعائلتك من ناحية أخرى - وذلك من خلال المشكلات والمواقف التي تنشأ نتيجة التعاطي .. فأنت تعيش معهم وتتفاعل معهم وبالتالي فالأمر ليس مقصوراً عليك وحده .

المفحوص : يصمت .

الباحثة : حسناً .. دعني أكلفك بواجب منزلي عليك القيام به وإحضاره الجلسة القادمة وهو عبارة عن الآتي :

١- إعادة تأطير التفكير:

وذلك من خلال إعادة تأطير فكرك تجاه موقف سيئ أو حادثة محزنة للتوتر والانزعاج بشكل يحول هذه الفكرة إلى انفعال أكثر إيجابية . ويمكن تنفيذ إعادة تأطير التفكير عن طريق :

رؤية الشيء الجيد الحسن من خلال الشيء المزعج السيئ ، حيث أنه بإمكانك النظر إلى الحوادث السيئة وتقبلها .. ومن ثم تركز على العناصر الجيدة التي تتبثق منها ، فمثلاً قد يفصل الفرد من عمله .. فهذا موقف سيئ بالنسبة له .. ولكنه يستطيع أن يتقبله ويحدث نفسه بالتالي: " من سوء الحظ أن أفصل من عملي ولكن لو فكرت جيداً .. فقد لا أجد فيه ما يغريني على البقاء فيه أو اعتباره خسارة كبيرة أو كارثة .. فالأجور ضعيفة والترقيات رهن الأزمة .. الخ - فإن خسارتي لعملي ليس فيها ما يجعلني أتأسف كثيراً .

ومثال آخر : كأن يحصل طالب على درجات منخفضة في المدرسة وهو أمر غير مرغوب وغير مفرح .. ولكن يستطيع هذا الطالب أن يحدث نفسه بالآتي :

"إن أنا نلت درجات عالية قد يثير ذلك في نفوس رفاقي الغيرة والعداوة"

ومثال آخر : قد يرفض شخص ما من قبل محبوبته أو خطيبته ولكن هذا الرفض يستطيع أن يتحملة الشخص ويتقبله بأن يحدث نفسه قائلاً : " قد يكون هذا الرفض هو إنذار لمصلحتي ألا أسير في مواصلة زواج غير ناجح ظهرت بوادره من الآن .. وعسى أن تكرهوا شيئاً وهو خير لكم .. وعسى أن تحبوا شيئاً وهو شر لكم " .

التعامل مع الأمور السيئة : وذلك من خلال البحث والتفتيش عن أسباب اضطرابك في نفسك .. وأقصد هنا بالمعتقدات والأفكار الخطأ التي تسبب لك هذا الاضطراب وعليك بمواجهتها من خلال الحديث المشجع مع الذات .. وسأشرح لك كلاً منهما كالاتي :-

الحديث مع الذات : ابتدع بنفسك بعض المقولات الذاتية « وكررها على ذاتك بقوة عدة مرات حتى تشعر وكأنها نقشت في ذهنك وحفظتها عن ظهر قلب .. حذار من تكرارها ببغائيا » ولكن تمعن في كل كلمة تقولها وكأنك تدخلها إلى ذهنك بالقوة وتحس بكل مشاعرك بصحتها وفعاليتها، فمثلاً تقول لذاتك: " يعاملني الناس بالطريقة التي يرغبونها وليست بالطريقة التي أرغبها .. إنه أمر سيئ ولكن عليّ تقبله " .

الباحثة : هل ذلك واضح أم أشرح لك مرة أخرى ؟

المفحوص : لا .. شكراً .. كل شيء واضح .

الباحثة : إذن لقاءنا الجلسة القادمة ولا تنسى إحضار الواجب المنزلي معك .

الجلسة الرابعة

الباحثة (الترحيب بالمفحوص والاطمئنان على صحته) .

المفحوص (يرد التحية) .

الباحثة : سوف نناقش في هذه الجلسة الوظائف البيئية التي كلفت بها في السابق .. حيث سنتناول المقولات والمعتقدات الخطأ التي يبالغ بها في وصف الحوادث ، وتضخم وقعها في النفس مثل : " لا أستطيع تحمل هذا الأمر " . فلنبدأ بمناقشة هذه الأمور الواحدة تلو الأخرى حسب ترتيبك لها ..

المفحوص : حسناً .

الباحثة : لقد ذكرت بأنك " لا تستطيع تحمل رفض أي طلب لك وأنت ملح عليه " .

المفحوص : نعم .

الباحثة : فلتوضح لي ذلك بمثال .

المفحوص : مثلاً موضوع السيارة .. إذا كنت قادم إلى البيت من الخارج وأنا بحالة عصبية .. فأني في هذه الحالة أدخل غرفتي وأدع مفاتيح السيارة بعصبية مع الأهل - فإذا أردت الخروج مرة أخرى وطلبت المفاتيح منهم - فإنهم يرفضون إعطائه لي لأنهم يعرفون بأنني سوف أخرج وأعمل مشاكل - ففي هذه الحالة أشعر بأنني " لا أستطيع تحمل رفضهم هذا " لأنني لازم أخذ المفاتيح.

الباحثة : لماذا " لازم " تحصل على المفاتيح ؟

المفحوص : لأنني أريد هذا الشيء .. ومادام إنني أريده " فلازم " أحصل عليه .

الباحثة : حسناً - أنا أفهم بأنك تريد الحصول على مفاتيح السيارة ولكن لماذا يجعل الأمر يبدو وكأنه " لازم " ؟ ما الذي سوف يحصل إذا لم تحصل عليه ؟

المفحوص : في هذه الحالة أغضب عليهم ومن الممكن أن أرتكب حماقات.

الباحثة : ولكنك تعرف إنهم منعوا عنك ذلك لمصلحتك .

المفحوص : أنا أعرف أنه لمصلحتي .. حتى إذا مر علي أحد الأصدقاء .. فإنهم أيضاً يمنعوني من الذهاب معه ! لأنهم يعرفون إن المسألة فيها شيء خطأ، وفي هذه الحالة أشعر بأنني "لازم" أذهب مع صديقي بأي حال من الأحوال ولا يستطيع أحد منعي من ذلك.

الباحثة : أيضاً هنا تصر على إن الموضوع " لازم " يجري كما تشاء.

المفحوص : نعم .. " لازم " يعني " لازم " حتى في موضوع الفلوس .. إذا لم يعطوني ما أريد ففي هذه الحالة أرفع سماعة الهاتف على طول وأجلس بين أهلي وأكلم صديقي في موضوع المخدرات بكل وضوح.. وأتعمد أن أسمعهم ! حتى أوضح لهم بأنني أستطيع أن أدبر لي مخدرات حتى لو لم يعطوني المال .. وفي هذه الحالة لا أحد يستطيع أن يكلمني منهم .. فأنا إذا أردت شيء " لازم " أحصل عليه.. وأيضاً أعاندهم.

الباحثة : ولكنك أيضاً تعرف إن هذا العناد يضرك .. وإنهم يتصرفون معك بهذه الطريقة لمصلحتك.

المفحوص : أنا أعرف ذلك .. وأعرف إنني غلطان .. وأعرف إن أهلي على حق..
بس " لازم " أعاندهم إذا لم يعطوني ما أريد.

الباحثة : إذا .. المسألة هنا مسألة " لازم " و " يجب " ؛ لأنها هي التي تسبب لك المشاكل وتؤدي إلى خلق الاضطراب الانفعالي -- فأنت في هذه الحالة تحول رغباتك إلى مطالب يجب تحقيقها بدون وجود خيارات في حال عدم تحقيقها .. وبدون وجود هذه البدائل فإنك تعرض نفسك للإحباط والفشل والعناد.. الخ.

وكما ذكرت لك في السابق عندما شرحت نظرية (ABC) ، فالمشكلة هنا ليست في (A) وإنما في (B) التي تتمثل في " لا أستطيع تحمل رفض مطالبي ، و " لازم أحصل على ما أريد " ولازم أحقق الأشياء التي أرغبها " -- وهي جميعها مقولات مفروضة على الذات وتسبب التعاسة والشقاء والاضطراب النفسي .. وفي حالتك بالذات فأنت تغضب وتعاقد لعدم تلبية الغير لرغباتك (A).

المفحوص : بالإضافة إلى ذلك.. فأنا إذا أردت شيئاً ما .. فأنا هنا " لازم " أحصله اليوم أو لازم " أنفذ ما أريد اليوم وليس غداً .. مع علمي بأنه من الممكن تأجيل الموضوع للغد ، لكن " لازم " أحصل عليه اليوم حالاً وما أقدر أصبر للغد..

الباحثة : لقد ذكرت أيضاً " بأنك لا تستطيع تحمل بأن يقلل أي شخص من شخصيتك أمام الآخرين ".

المفحوص : نعم .. هذا صحيح .. طبعاً لن أَرْضَى بأن يصغرنني أحد أمام الآخرين.

الباحثة : أنا أعرف إنه أمر مزعج .. ومن الصعب أن يتقبله المرء .. ولكن أحياناً يصادف المرء أفراداً يتصرفون بغباء وجهل ، وبطريقة غير اجتماعية ولكن الشخص العاقل هو الذي يضع في اعتباره بأن كل إنسان عرضة للخطأ.. وقد تكون هذه التصرفات نتيجة للغباء أو الجهل أو اضطرابه .. ولذلك فإن العقاب والتوبيخ لن يؤدي إلى تحسين هذا السلوك بل غالباً ما يؤدي إلى سلوك أسوأ .. وإلى الوقوع في المشاكل.

المفحوص : ولكن إذا أنا تجاهلت الموضوع .. فهنا لن أستطيع تحمل بأن يصفني البعض بأني جبان.

الباحثة : ولكنك هنا تخلط بين الجبن والحلم .. فالشخص الحليم هو الذي يضبط نفسه عند هيجان الغضب مع قدرته على المواجهة ، ولكن الشخص الجبان هو الذي لا يقوى على

مواجهة من أساء إليه لضعفه .. ولذلك عليك أن توضح لمن أساء إليك بأنك قادر على مواجهته ولكنك تعفو عنه لكف الأذى وتجنباً للمشكلات.

وأنت لن تصل إلى هذه الدرجة إلا بمجاهدة النفس .. فمن جاهد نفسه على التحلي بالفضائل والتخلي عن الرذائل فإنه يرتقي نحو الكمال والكمال لله سبحانه تعالى ، ويحوز السعادة .. ولكن مجاهدة النفس لا تعني أن يجاهد المرء نفسه مرة أو مرتين أو أكثر ، بل تعني أن يجاهد نفسه حتى يموت ، ذلك أن المجاهدة عبادة.

المفحوص : ولكن لازم الشخص اللي أمامي يحترمني وبخاصة الشخص الذي في مثل سني.. وإنما الشخص الكبير في السن أو حتى الصغير في السن لا أهتم كثيراً له.. فهنا المسألة تختلف وأنا ممكن " أطنش " وأقول إنه هذا " جاهل " أي طفل .. ولكن مستحيل " أفوت " لواحد في مثل سني.

الباحثة : لاحظ إنك ذكرت كلمة " لازم " هنا .. مع إنه " مش لازم " كل الناس تحترمك .. ولا تستطيع أن تقيم الفرد بمعيار من يحبهم أو يكرههم .. فكما تعرف " رضا الناس غاية لا تدرك " ، فأنت لا تستطيع أن تكون محبوباً ومقبولاً من كل فرد في المجتمع حتى ولو اجتهدت في إرضاء الناس ، لأنه كما ذكرنا سابقاً توجد بعض التصرفات غير اجتماعية وتنسم بأنها محببة للذات ، وأن الأفراد الذين يتصرفون على هذا النحو فإنهم يتصرفون بغباء وجهل .. والشخص العاقل هنا لا يلوم نفسه ولا يلوم الآخرين ، وإذا لامه الآخرون فإنه يحاول أن يعدل سلوكه إذا كان خطأ ، أما إذا تأكد له أنه على صواب فإنه يدرك أن لوم الآخرين له دليل على اضطرابهم هم .. ويحاول أن يفهمهم .. وإذا أمكن فإنه يحاول مساعدتهم على التوقف عن الخطأ .. وإذا لم يستطع فإنه يحاول ألا يتعرض للأذى أو للألم بسببهم. كما أنك إذا أخطأت ، فلا بد من اعترافك بخطئك وتحمل نتائجه ، بدون أن تعد ذلك كارثة ، أو أن يؤدي بك ذلك إلى الشعور بعدم الأهمية.

المفحوص : أنا بصراحة ما أفكر في أن أضع أذاراً لتصرفات الآخرين غير الاجتماعية أو التي " تترفزي " .. لأنني ما أتحمل تصرفاتهم هذه ، وبالتالي " لازم " أتصوف وأخذ حتي منهم.

الباحثة : أنت لم تفكر في ذلك سابقاً .. ولكنك تستطيع أن تفكر به حالياً وسترى بأن الأمور سوف تختلف معك.

المفحوص : أنا مرة صار لي موقف .. فقد كنت أقود السيارة وكان ورائي شخص (بهرن) بطريقة عصبية .. فأشرت له بيدي من سيارتي بقصد أن يقف لأتفاهم معه ولكنه مر من أمامي بالسيارة بسرعة كبيرة .. وفي تلك الحالة "لحقته" حتى أوقفته .. وقلت : " لازم " ألحقه .. المهم إني نزلت من السيارة وضربتة بالعصا .. وهنا .. نزل الجميع سواء الذين كانوا معه أو معي لكي يفضوا الخلاف .. وعموماً بعدها ذهبت بعيداً وأنا أضحك .. حتى إنهم استغربوا من موقعي (أي الضحك) .

الباحثة : هل كنت متعاطي ؟

المفحوص : لا - كنت طبيعي جداً .

الباحثة : حسناً .. لنفترض إنك لم تضع في بالك " لازم تنزل من السيارة وتضرب الرجل " .. ما الذي سوف يحدث ؟

المفحوص : في هذه الحالة أحس إني أنا جبان - وسوف ألوم نفسي وأقول : أنا غلطان لأنني ما نزلت له ، وسكت عن الموضوع .

الباحثة : لكن من الذي يقول بأنك لو سكت عن الموضوع تكون جباناً ؟

المفحوص : أنا أشوف الموضوع بهذه الصورة .

الباحثة : إذن .. معنى كلامك إن زملائك الذين معك يعتبرون جبناء لأنهم حاولوا تجاهل الموضوع من البداية .

المفحوص : (يصمت) .

الباحثة : أحياناً .. يحاول بعض الناس أن يتجاهلوا إساءة الآخرين تجنباً للمشاكل .. والبعض يتجنبها لخوفه من هؤلاء الآخرين .

المفحوص : كلامك صحيح .. أحياناً زملائي يلقون إساءة ولكنهم يسكتون ويتجاهلون الموضوع .. ولكنهم إذا رأوا إن هذا الشخص الذي أساء إليهم لا يستاهل السكوت عنه فإنهم يتخذون موقف ويواجهونه .. ولكن فيه ناس يتجاهلون الإساءة كلية .. وهنا أقول لهم في وجههم أنتم جبناء .

الباحثة : وكيف تسمح بأن تمشي مع جبناء إذا كنت تكره الجبن ؟

المفحوص : هذه هي الشلة الموجودة ولا أعرف أحد غيرهم .. قصدي شلة المخدرات.

الباحثة : تقصد إن شلة المخدرات هي شلة جبانة ؟

المفحوص : نعم .

الباحثة : إذن .. أنت تتعاطى ولكنك لست جباناً !

المفحوص : أنا مختلف .. وكل شخص على حسب شخصيته .. فأنا يقولون لي في البيت : إني أشبه واحد من أهلي " عصبي ومن أقل حاجة يثور " .. وأنا طالع عليه.. ولذلك إذا كان هناك موقف فيه مشكلة في البيت فإن الأهل لا يتكلمون عنه وأنا جالس حتى لا اتخذ موقف تجاهها ؛ لأنني لن أسكت " ولأزم في هذه الحالة أن أتحرك واتخذ موقف " ، فينتظرون خروجي من المنزل ، وعندها يتكلمون عن المشكلة اللي حصلت لهم.

الباحثة : هل لاحظت كلمة " لازم " هنا أيضاً ، " لازم أسوى شيء وأرجع "

المفحوص : نعم - كثيراً .

الباحثة : أعتقد أنك درست عن موقف الرسول (صلى الله عليه وسلم) من كفار قريش وهو قدوة لنا.. مع إننا لن نصل إلى مستوى أخلاق الرسول (صلى الله عليه وسلم) ولكننا نحاول أن نصل.

المفحوص : لكن الرسول (صلى الله عليه وسلم) غير .. واحنا غير .. والظروف التي عاشها تختلف عن ظروفنا.

الباحثة : طبعاً .. ولكن نحاول أن نقف به وبأخلاقه. وبذلك قد نتجنب الكثير من المشاكل التي نحن في غنى عنها - فأنت تستطيع أن تحل المشكلة ولكن بطرق مختلفة ، وليس باستخدام الأيدي فقط .. فإله سبحانه وتعالى أعطانا العقل لنفكر به ، والشخص الذكي هو الذي يستخدمه ويحاول أن يخلص نفسه من المشاكل ، لا أن يرمي نفسه فيها.

المفحوص : كلامك صحيح .. لكن مع ذلك أرى إني من الصعب أن أفكر بهذه الطريقة.

الباحثة : ومن قال لك إن الأمر هين .. أنا أعرف أن الموضوع يحتاج إلى جهد منك ومحاولات عدة .. ولكنك تستطيع القيام به مع مرور الوقت إذا أردت تجنب المشاكل ، والبداية تكمن في ملاحظة لغتك وكلمة " لازم " التي هي بداية المشاكل ، والانفعالات السلبية

- ٤٢٩ -

مثل الغضب والعناد والشعور بالذنب.. الخ . فالحياة ليست مفروشة بالورود عليك مواجهتها ومواجهة المشكلات التي تعترضك بتدريب نفسك على استراتيجيات بديلة للتعامل مع المصاعب والمواقف الانفعالية ، وخلق أسلوب جديد من الحياة قائم على التوازن بين اللزوميات والرغبات ، بحيث تكون الأخيرة هي الأكثر سيطرة في هذا النمط الجديد.

فأنت قد تتزوج الفتاة التي تحبها وقد لا تتزوجها ، وقد تتجح في المقابلة للوظيفة وقد لا تتجح وقد تلتحق بالوظيفة التي تريدها وقد لا تلتحق.. وفي هذه الحالة إذا فرضت على نفسك بأنك " لازم " تتزوج هذه الفتاة أو " لازم " تلتحق بهذه الوظيفة فإنك سوف تحبط وتيأس لأنك لم تضع البدائل في حسابك في حال عدم تحقيق هذه الرغبات وأنا أقول " رغبات " وليست " مطالب " يجب تحقيقها.

وعلى كل حال .. سوف أطلب منك إعداد قائمة توازن منها بين محاسن ومساوئ الأفكار الخطأ التي تراودك والتفكير بالخيارات والبدائل الأخرى تجاه المواقف التي تواجهك .. وأرجو منك إحضارها معك الجلسة القادمة.

الجلسة الخامسة

الباحثة (الترحيب بالمفحوص والاطمئنان على صحته) .

المفحوص (يرد على التحية) .

الباحثة : سوف نناقش اليوم في هذه الجلسة فنية التخيل العقلاني الانفعالي وهي فنية تساعدك على تغيير مشاعر القلق والاكتئاب والغضب ، إلى مشاعر مقبولة ، كالشعور بالأسف أو خيبة الأمل... ولذلك عليك الآن " تخيل بحيوية وبأقصى ما تستطيعه من واقعية، أسوأ شيء يمكن أن يصيبك ، أو موقفاً سيئاً مثيراً لانزعاجك حدث لك " وتمادى مع انفعالاتك في التفاعل مع هذا الموقف المزعج ، وتصعيد انفعالاتك (أي القلق والكآبة أو الشعور بالذنب .. الخ) .. إذا استطعت التخيل ، قل لي كيف تشعر ؟

المفحوص : هل يمكن أن أكتب ما أشعر به ؟

الباحثة : ok .. لا بأس

المفحوص : يعني .. أحياناً ممكن فيه ناس ينرفزونني بتصرفاتهم ويضايقونني .. وطبعاً أنا لا أستطيع أن أسكت في هذه الحالة .. لازم أرد عليهم بشيء أقوى.

الباحثة : تقصد بالضرب .

المفحوص : ممكن توصل للضرب طبعاً .. أنا ما أقدر أمسك أعصابي.

الباحثة : حسناً .. أريد منك الآن أن تبدل شعورك بالعصبية والنفرة والغضب إلى مشاعر أقل حدة ، ولكن عليك أن تخلق حديث عقلائي منطقي مع الذات يساعدك على تبديل عواطفك ومشاعرك إلى الأخف والأضعف والأكثر ملاءمة مع الموقف.

المفحوص : (يصمت لفترة) .. ممكن في هذه الحالة أن لا أعطي هذا الشخص الذي ضايقتني أي اعتبار أو اهتمام .. فأدعه .. وأترك المكان وأذهب إلى مكان آخر.. وإذا حصل لي هذا الموقف في المصحة مثلاً .. أحاول التوجه إلى غرفة أخرى فيها أشخاص يتكلمون ويضحكون ومستمتعين بوقتهم .. وأحاول أن أشاركهم.. وفي هذه الحالة أشعر بأن هذا الشخص سوف يتضايق أكثر.. لو أنا قمت بذلك.

الباحثة : لماذا ؟

المفحوص : لأنه مثل ما يقول المثل " الحقران يقطع المصران " فإذا هو شافني أضحك ومبسوط مع الجماعة الثانيتين ، فبالتالي سوف " يموت من القهر ".

الباحثة : أنت تعرف أن الرسول (صلى الله عليه وسلم) أوصانا بعمل بعض الأشياء في حالة الغضب .

المفحوص : ولكن لا أستطيع أن أتجاهل الموضوع بكل بساطة .. بالرغم من إنني أنا أتكلم معاك الآن وأنا مقتنع بكلامك .. ويمكن أنا أيضاً أتكلم بمنطق وكلام عقلائي - لكن إذا صار الموقف بعدين .. أنسى العقل وأنصرف حسب الطريقة اللي تريحني (بأنني لازم أرد اعتباري).

الباحثة : نعم .. أنا أفهم ذلك .. فأنت تتصرف بهذه الطريقة نتيجة للعادات الفكرية المترسخة والتي ترتب عليها .. مشاعر وسلوك متصلين ، ولا أعتقد بأنك تنكر بأن تمسكك بهذه العادات يجلب لك المشاكل والأذى .

المفحوص : بالطبع .. بل والكثير من المشكلات .

الباحثة : ولذلك عليك إجراء هذا التمرين (التخيل العقلائي) لمدة (٣٠) يوماً بمعدل مرة واحدة يومياً على الأقل .. حتى تتحول هذه التمارين إلى مهارات وعادات تستبدل فيها العواطف والمشاعر المؤذية إلى مشاعر أكثر ملاءمة وصحة نفسية .. ولكن عليك أن تكون صادقاً في تنفيذ هذا التمرين وأن تضع في بالك بأنك قادر على إجراء هذا التبديل العاطفي.

المفحوص : سأحاول إن شاء الله .. لكن لا أؤعد بذلك .. لأنني أشعر بأنه لن يتغير

شيء.

الباحثة : كيف تحكم وأنت لم تجرب بعد ؟

المفحوص : (يصمت)

الباحثة : لا يستطيع الفرد -أحياناً - أن يكون قادراً على ضبط ذاته في كل الأوقات، ولكن إذا عرف الأمور الذي تزعجه وحددها .. وحاول أن يتعلم ويفكر بصورة أكثر عقلانية، فبإمكانه أن يبدل مشاعره السلبية وغير المرغوبة.

المفحوص : كلامك صحيح .

الباحثة : حسناً ، في هذه الحالة أريد منك أن توضح لي النتائج السلبية التي تعرضت لها عند تعاطيك للمخدرات في الماضي .. وهل تعتقد أن هذه النتائج لها تأثير على مستقبلك، ولا تنسى أن تذكر لي أيضاً محاسن توقعك عن التعاطي وامتناك عنه.

المفحوص : بصراحة .. أشعر بأن شخصيتي تغيرت بعد التعاطي .. وأصبحت علاقتي بأهلي متوترة جداً .. فأكون دائماً في حالة عصبية .. وفقدت ثقتهم بي ، ودخلت في مشكلات مع الشرطة .. وفقدت دراستي .. وطبعاً هذا الشيء (طردي من الكلية) أثر تأثيراً سيئاً على مستقبلي .. بالإضافة إلى ذلك تم سجنني كذا مرة بسبب التعاطي .. ولا أعتقد أنه يوجد ما هو أكبر من هذه (البلاوي) المشكلات.

الباحثة : لكنك لم تذكر لي محاسن توقعك عن التعاطي وامتناك عنه ؟

المفحوص : اعتقد بأنه لم يتم إتاحة الفرصة لي لكي أبدأ حياة جديدة .. لأنني بدون عمل ولا دراسة ولا أي شيء .. والفراغ كبير .. وكان عليّ أن أبحث عن بديل للمخدرات (الهيروين) ، فلجأت للخمر.

الباحثة : هل تعتقد أن الخمر هو الحل .. وأن لجوءك لشرب الخمر يساعدك على

حل مشكلاتك أو نسيانها ؟

المفحوص : بالعكس .. أنا عندما أشرب لا أنسى المشكلات بل أتذكرها أكثر .. لكن

الخمر يريح أعصابي ، وأكون هادئ.

الباحثة : قد يكون قاسياً وصعباً عليك أن تشعر بالارتياح بدون المخدر أو الكحول..

إلا أن معظم الناس يعيشون حياتهم مرتاحين ، ويتعاملون مع مشكلات الحياة اليومية بدون

مخدر أو خمر .. ولو فكر الناس بأن المخدر والخمر هو الحل ، فإن حياتهم سوف تكون أسوأ بكثير ، وسوف يترتب على ذلك نتائج سيئة ، وأخطار أكبر .. وأنت تعرف ذلك لأنك تعرضت لهذه الأخطار - ولا أعتقد بأنك كنت مرتاحاً لذلك.

المفحوص : (يصمت)

الباحثة : لقد ذكرنا في إحدى الجلسات السابقة بأنه يوجد وسائل أفضل وأكثر صحة للحصول على الاسترخاء والراحة - فهناك الرياضة وغيرها من النشاطات البدنية التي تستطيع ممارستها من خلال اشتراكك بنادي رياضي .. أو ممارسة الاسترخاء ، وتمارين التنفس الاسترخائية ، كما أنه بإمكانك خلق وسائل ومنافذ تسلية (مثل ممارسة بعض الهوايات التي تحبها وتفضلها..

المفحوص : أنا أحب البحر .. ونخرج أحياناً أنا وأصحابي في رحلات بحرية .

الباحثة : ممتاز .

المفحوص : لكن مع ذلك .. يظل هناك الكثير من وقت الفراغ .. لأنه مستحيل أن أخرج كل يوم في رحلة بحرية..

الباحثة : أنت تقصد إنك بحاجة إلى وظيفة لكي تشغل وقت فراغك .

المفحوص : طبعاً .. فالوظيفة ستشغل وقتي، وسوف تغير نمط حياتي .. على الأقل لن أضطر إلى الذهاب مع أصدقاء السوء أو مجالستهم ومصاحبتهم.

الباحثة : ولكنك لكي تحظى بوظيفة يجب أن تسعى إلى البحث عنها .. فأنت لا تتوقع أن تتال وظيفة بدون البحث عنها، وتهيئة الأوراق اللازمة لذلك.. أليس كذلك ؟

المفحوص : طبعاً .. وأنا بالفعل أفكر في أن أقدم أوراقتي إلى أكثر من جهة .

الباحثة : ممتاز .. لكن عليك أن تتذكر دائماً بأن الأمور لا تسير دائماً حسب ما نريد أو نحب .. وقد تتعرض للفشل في الحصول على وظيفة ما ويصيبك الإحباط.. وهذا أمر عادي ولكنك إن قابلت الإحباط والفشل بالحزن الشديد والدائم ، فإنك هنا تكود نفسك إلى الاضطراب ، والتعاسة ، والشعور بالهم والحزن ، وهذا لن يغير كثيراً من الموقف الذي أنت فيه، بل يزيده سوءاً.. ولذلك عليك أن تتقبل هذا الفشل ، ويكون لك دافعاً في البحث عن وظيفة أخرى.

المفحوص : (يصمت) .

الباحثة : ومن الأفضل دائماً أن تضع في اعتبارك " فنية إعادة تأطير التفكير أو المشكلة " وهي إحدى الفنيات الخاصة بالبنية المعرفية ، حيث إنك تستطيع أن تحول الفكرة التي نتجت عن موقف سيئ أو مزعج لك (كرفضك في وظيفة ما) إلى انفعال أكثر إيجابية وذلك من خلال رؤية الشيء الجيد الحسن من خلال الشيء المزعج السيئ .. هل هذا واضح.

المفحوص : لكن إذا رفضوني في هذه الوظيفة مثلاً - أين الشيء الحسن في هذا الموقف؟ أتصور بأنه موقف سيئ جداً بالنسبة لأي إنسان.

الباحثة : أنا أعرف بأنه موقف سيئ .. ولكن تستطيع أن تنظر إلى هذا الموقف وتقبله بدون أن تعرض نفسك للتوتر والانزعاج .. قد تحزن قليلاً وتتضايق وهذا يعد أمراً عادياً وطبيعياً .. لأن كل إنسان عرضة لذلك.

المفحوص : هل من الممكن أن توضيحي لي كيف " أطلع " الشيء الجيد الحسن من هذا الموقف المزعج (رفضي عند التقدم للوظيفة) ؟

الباحثة : في هذه الحالة تحدث ذاتك بالآتي : " من سوء حظي أنهم لم يقبلوني في هذه الوظيفة .. ولكن إذا قبلوني من يعلم ما الذي سوف يحصل ، قد تكون هذه الوظيفة متعبة جداً والأجر قليل والموظفين غير مريحين ، وقد يكون المدير رجلاً شديداً لن أتفاهم معه ، وقد يكون من الصعب أن أحظى بترقية .. الخ .. ولذلك لن أحزن كثيراً على عدم قبولي في هذه الوظيفة .. وتذكر هنا الآية الكريمة .. وعسى أن تكرهوا شيئاً وهو خير لكم وعسى أن تحبوا شيئاً وهو شر لكم ..

المفحوص : نعم .. ذلك واضح

الباحثة : هل تستطيع أن ترى الشيء الجيد الحسن من خلال وجودك هنا في المصحة رغماً عنك ..

المفحوص : يفكر قليلاً .. نعم أستطيع أن أقول بأن أهم شيء حسن هو بأنني أصلي الآن وأقرأ القرآن .. وبخاصة بالليل فأنا أصلي كثيراً . وإذا شعرت بالضيق أحاول أن أجلس مع المجموعة ولكنني أكون مستمع فقط .. أنا دائماً أحب أن أسمع ولا أحب أن أتكلم كثيراً .. ولو تكلمت فإنني أتكلم كلمتين بس .. وساعات أقول لو ما استوى لي هذا الموقف (وجودي بالمصحة غصب عني) ممكن يكون شيء ثاني أتعس من هذا اللي أنا فيه .. وعسى أن تكرهوا شيئاً وهو خير لكم .. ممكن شيء ثاني أسوأ يصيبني ..

الباحثة : أحياناً .. يجد الشخص أن الموقف الصعب الذي هو فيه أهون كثيراً من مواقف صعبة يمر فيها أشخاص آخرون.

المفحوص : كلامك صحيح .. أنا أشوف ناس عندهم بلاوي وأشياء فظيعة وقضايا ومع ذلك يضحكون وعاشين حياتهم .. وفي هذه الحال أقول في نفسي الحمد لله على كل حال .. فأنا موقفي أحسن منهم بدرجات وأشوف مشكلتي بسيطة بالنسبة لمشاكلهم . وعندها أقول في نفسي أيضاً: المفروض إني آخذ الموضوع ببساطة ، لأن مشكلتي أو موقفي أحسن بكثير.

الباحثة : أيضاً .. عندما يكون الشخص في مثل هذا المكان لا بد وأنه يفكر في أشياء كثيرة - فهو يفكر في نفسه وأهله وأصدقائه .. لأنه يملك وقت فراغ كبير .. ويحاسب نفسه ويراجع حساباته ، وخاصة إنك تكون عايش بدون تأثير مخدر أو كحول - يعني بطبيعتك ..

المفحوص : طبعاً .. أنا أفكر في أهلي وخاصة الوالدة .. وأرتاح عندما أسمع إنهم بخير .. وأقول في نفسي أنا مش مهم .. أنا الحمد لله عايش ورجل غير متزوج ، ولا يوجد عندي أحد غير الأهل الذين أفكر فيهم ، بالرغم من إني آخذ موقف منهم لمعاملتهم لي.

الباحثة : حسناً .. سوف نتناول فنية أخرى وهي فنية إعادة النظر بتفسير الأشياء على حقيقتها " حيث إنه لا بد من أن تعمل على تحسين فهمك ونظرتك وتفسيرك للأمور والحوادث التي تسبب لك الضيق .. وتجعلك تأخذ موقف سلبي من الأشخاص الذين تعتبرهم مهمين في حياتك .. وسأعطيك مثال على ذلك .. موقفك من والدتك عندما رفضت إعطائك مفاتيح السيارة .. فأنا متأكدة من إنك فسرت موقفها هذا بأنه ضدك ..

المفحوص : طبعاً .. هذا الموقف ضايقني كثيراً .. ويجعلني أقوم بفعل أشياء لا أريد القيام بها ، ولكن لأعاندكم فقط .. فأنا لست طفلاً صغيراً يعاملونني بهذه الطريقة .. أنا رجل وهذه السيارة ملكي ، وأتصرف فيها مثلما أريد .. فأنا لست جاهلاً لكي يمنعوني من الخروج من البيت وقيادة السيارة ..

الباحثة : أنت الآن في هذه الحالة تتصرف بعناد ، نتيجة الأفكار الخطأ التي راودتك وأنت في حالة غضب .. ولذلك كان تفسيرك للأمور خطأ ، مما أوقعك في متاعب ومشاكل .. ولكنك لو حاولت إعادة النظر بتفسير هذا الأمر بطريقة إيجابية ، فإن تعاملك وتصرفاتك ستكون إيجابية أيضاً ..

المفحوص : أنا أعرف ماذا تقصدين .. تريدان القول بأن أمي تريد مصلحتي ولا تريدني أن أخرج من البيت وأنا في هذه الحالة (متعاطي أو شارب خمر) حتى لا أتعرض للمشاكل .. الخ .. لكنني أنا لست طفلاً .. فأنا رجل وأعرف أدير أموري.

الباحثة : أنت تعرف بأنهم يريدون مصلحتك ، ولذلك أنت فهمت قصدي من طرح هذه الفنية ومناقشتها معك ... وعموماً حتى لو كبرت ووصلت لأي سن فإن الأم ترى هذا الرجل لا يزال طفلها الصغير لخوفها عليه وحمايتها له.. ولذلك فأنت لا تستطيع أن تتكرر بأن أخوك أو أمك يجلسون معك أحياناً ويكلمونك بهدوء ويظهرون مواساتهم ومساندتهم لك ، فهذا يعني بأنهم يرونك رجلاً كبيراً عاقلاً .. ولكنك في حالة الغضب أو التعاطي فأنت تكون شخصاً آخر بحاجة إلى من يحميك من نفسك حتى لا تتعرض لمشكلات أكبر.

المفحوص : يصمت .

الباحثة : حسناً .. أريد منك الآن أن تفكر ببعض الأمور السيئة التي حدثت لك وتبحث عن الأمور الجيدة والحسنة التي قد تخرج من هذه الأمور السيئة.. وهذا تمرين عليك تأديته خلال هذا الأسبوع ، وسوف نلتقي في الجلسة المقبلة إن شاء الله.

الجلسة السادسة

الباحثة (الترحيب بالمفحوص والاطمئنان عليه) .

المفحوص (يرد التحية) .

الباحثة : سوف نناقش اليوم فنية من الفنيات التي يمكن الأخذ بها ؛ لمناهضة الأفكار الخطأ التي تزعج الأفراد وتؤثر سلباً على مجرى حياتهم ، وهي فنية تركز على تحويل السيئ إلى ميزة ، بمعنى أن يبحث الفرد عن الأمور الجيدة التي تخرج من الحوادث السيئة التي يتعرض لها في حياته .. هل ذلك واضح بالنسبة لك ؟

المفحوص : أعتقد ذلك .. فأنت طلبت مني أن أفكر بذلك في الجلسة السابقة كواجب منزلي .. ولكنني أنا لم أكتبه وإنما فكرت فيه وأفضل مناقشته معك شفويّاً بدلاً من الكتابة .

الباحثة : المهم إنك فكرت في ذلك .. والآن سنبدأ بمثال من عندك يتناول أحد المواقف السيئة التي تعرضت لها ، ونحاول أن نبحث عن الأمور الجيدة الحسنة التي خرجت بها من هذا الموقف السيئ.

المفحوص : هل من الممكن أن توضحي لي ذلك بمثال من عندك حتى أتأكد إنني فهمت المطلوب ؟

الباحثة : نعم .. لنفرض أنك على علاقة بفتاة وتريد الزواج منها ولكن بعد فترة سمعت أنها تزوجت شخصاً آخر ولم تكن من نصيبك .. فهذا موقف سيئ قد يسبب لك الضيق والألم ، ولكنك تستطيع أن تبحث عن الأمور الجيدة من هذا الموقف.

المفحوص : في هذه الحالة من الممكن أن أكون في حالة من الضيق والزعل وتسود الدنيا في عيني .. وبالرغم من أنني أعرف أن ذلك قسمة ونصيب ، ولكني لن أستطيع أن أنساها ، وسأظل أفكر في هذا الموضوع.

الباحثة : في هذه الحالة تستطيع أن تخرج بشيء جيد من هذا الموقف السيئ.

المفحوص : هل تقصدين إنها لو كانت من نصيبي .. ممكن يحصل شيء

آخر مش زين؟

الباحثة : بالضبط .. فمن الممكن أن تكتشف أن طباعكما مختلفة .. أو إنك لا تستطيع أن تتسجم معها .. وقد تكون سيئة الطباع .. أو ..

المفحوص : أو احتمال إنها لا تتجب .. أو قد تتغير معاملتها لي للأسوأ مع مرور الأيام.. نعم .. نعم .. الآن عرفت ماذا تقصدين بهذه الفنية .. ولكن إذا الناس كلها فكرت بهذه الطريقة فالأمور كلها سوف تمر بسهولة وبساطة بدون تعقيدات أو ضيق .. واسمح لي أن أقول لك بأنك (ما شاء الله) قد وصلت إلى مرحلة من العلم تجعلك تفكرين بطريقة ممتازة ، بحيث إنك لا تشعرين بالضيق أو التعاسة في حالة إذا ما تعرضت لمشكلة ، فأنت تعرفين كيف تخلصين نفسك من هذا المأزق.

الباحثة : نعم .. ولكن الأمر ليس بهذه البساطة .. فنحن بشر ولدينا مشاعر وأحاسيس .. غضب ونفurch .. نزعل ونسعد .. ونبكي - ونتضايق .. ونتعرض لكل هذه المشاعر الإيجابية والسلبية ، ولا يوجد إنسان لا يشعر بالضيق أبداً أو لا يزعل .. ولا يوجد إنسان يعيش حياة سعيدة مطلقة .. فطالما الإنسان يعيش على هذه الأرض فهو عرضة لأن يرتكب الأخطاء (حتى في أبسط الأعمال) ... كما نلاحظ أن الأشخاص الأكثر حكمة وعقلانية يبدون في بعض الأوقات غير منطقيين في تفكيرهم. ولكن الشخص السوي الذي

يتمتع بالصحة النفسية هو الذي يحاول أن يقلل من مشاعر الانزعاج والضيق التي تؤثر سلباً على حياته.

المفحوص : ولكنني أعتقد أنه من الصعب على الإنسان العادي أن يفكر بهذه الطريقة.

الباحثة : يجد الفرد أحياناً صعوبة في التفكير بمنطق وعقلانية .. وخاصة إذا ما كان في موقف مشكل .. وقد يلجأ في هذه الحالة إلى من يساعده في إيجاد الحلول المناسبة للمشكلة التي يواجهها .. وهذا ما أحاول القيام به معكم من خلال الجلسات العلاجية .. حيث تقوم مهمتي الأساسية على تعليم الأفراد كيفية تبديل طريقة تفكيرهم ومشاعرهم وسلوكهم وذلك عن طريق تعليمهم طرق وأساليب تبديل التفكير .. ولهذا السبب كنت أطلب منك أن تقوم ببعض التدريبات والوظائف البيئية والتي تتضمن أن تفتح سجلاً تسجل فيه أفكارك ومشاعرك وتصرفاتك .. وقراءة الكتب المفيدة أيضاً .. فالالتزام بأداء هذه النشاطات يساعدك على ممارسة تبديل السلوك المطلوب .. كما يتطلب ذلك منك صبراً وجهداً.

المفحوص : ok .. لكن الوضع الذي أنا فيه صعب جداً .. ومن الطبيعي أن أكون متضايق ومنزعج .. فأنا لا أرى حلاً لهذه المشكلة .. بل على العكس فالجميع ضدي .. حتى أهلي لا يفكرون بي ولا يعيرونني أي اهتمام .. وكل شيء (ملفق) ضدي .. فأنا لم أتعاط ولم أستعمل أي شيء ولكنهم أحضروني إلى هنا ظلم..

الباحثة : ولكن هل تعتقد أن شعورك بالهم والحزن ، وإصرارك على عنادهم (الأهل وأفراد المكافحة) ، وارتكابك الخطأ تلو الآخر بهدف الانتقام منهم .. فهل سيغير ذلك من الموقف السيئ الذي أنت فيه ؟

المفحوص : أنا أعرف إنه لن يغير شيئاً .. ولكن ماذا أفعل ؟

الباحثة : أحياناً .. لا يكون هناك سبب لاختلاف الأشياء عما هي عليه بالواقع .. وأنت حالياً تعيش هذا الموقف السيئ .. وهو حاصل لك بالفعل .. وبالتالي فإن شعورك بالهم والحزن لن يغير شيء من موقفك الحالي .. صح ؟

المفحوص : كلامك صحيح .. ولكن (لازم يكون على هذا الحال) .

الباحثة : إذا كان من المستحيل عمل شيء تجاه الموقف الصعب الذي تعيشه فإنه عليك أن تتقبله وإلا فإنك سوف تزيد الأمور سوء وصعوبة..

المفحوص : بالفعل .. لأنني لو لم أكن متقبل الموضوع - لكان هناك كلام آخر..
وبإمكاني أن أصعب الأمور وأوصلها إلى أعلى درجة..

الباحثة : وفي هذه الحالة سوف تضع نفسك بمأزق آخر..

المفحوص : أعرف ذلك .. ولكن طالما أنا في هذا الموقف ، وأشعر بالظلم والحزن
والهم.. فعليّ وعلى أعدائي .. ولا يهمني أي شيء آخر ..

الباحثة : ولكن ما الذي سوف تجنيه من ذلك - وما هي الفائدة التي سوف تحصل
عليها من تعقيدك للأمور، وزج نفسك في مأزق أنت في غنى عنه ؟

المفحوص : المهم إنني (فشيت غلي) وبذلك أكون قد ارتحت .

الباحثة : قد تترتاح حينها فقط - ولكن بعد ذلك سوف تشعر أنك وضعت نفسك في
موقف لا تحسد عليه - وبذلك تكون قد دفعت الثمن غالباً ..

المفحوص : (يصمت ..)

الباحثة : ولكنك تستطيع أيضاً أن تتعامل مع مشكلتك بدون أن تضع نفسك في مأزق
آخر، وتلحق الأذى بك مرة أخرى .. وذلك بأن تفكر بعقلانية ومنطق.. وترى الأمور من
زاوية أخرى .. وتضع في حسابك العقاقب التي ستعرض لها إذا ما استمررت في التفكير
غير العقلاني والمتهور.. فدائماً توجد بدائل ، وعليك اختيار المناسب منها والمريح - فأنت
تستطيع أن تفكر بطريقة أخرى إيجابية .. وذلك بتجنب المبالغة بتصوير المواقف السيئة أو
غير السارة ، والعمل على تحسينها .. وإذا لم تستطع فيإمكانك أن تتقبلها كما هي ..
فالمواقف المؤلمة قد تؤدي إلى الاضطراب والانزعاج والتوتر.. ولكنها لا تصبح كوارث أو
مصائب .. فذلك قد يؤدي بك إلى اليأس والإحباط.

المفحوص : بس صدقيني .. أحياناً .. إذا الواحد كان محترم وطيب ويعامل الناس
(زين) (ويكون على نيّاته) .. فالناس هنا لا تحترمه ولا تقدره ، بل على العكس تكون
معاملتهم له سيئة ويضحكون عليه .. ويستضعفونه.

الباحثة : على أي أساس بنيت كلامك هذا ؟

المفحوص : على أساس الخبرة التي أنا عشتها ، والواقع الذي أنا أعيشه .. وسوف
أعطيك مثال من واقع حياتي .. فأنا جربت إنني لما أكون طيب مع الناس (وما شي معاهم
تمام) .. فإنني لا ألقى منهم معاملة طيبة ، ولكنني عندما أغير معاملتي معهم للأسوأ مثل أن

أتعامل معهم من منطلق البقاء للأقوى .. بدون أن أعطيهم أية أهمية أو احترام أو تقدير .. ففي هذه الحالة أفعل ما يحلو لي « وأمشي رأي » وأكون على كفي .. وهذا الشيء أنا جربته أكثر من مرة .. وسوف أعطيك مثال آخر على صديقي الذي اعتبره أفضل مني بليون مرة وأخلاقه عالية جداً.. ولكن عند وجوده بين الشلة فإنهم يعاملونه باستهزاء ولا يحترمونه بل من الممكن أن يطلقوا النكات عليه.. لكني إذا كنت أنا موجود فإنهم يعملون لي ألف حساب ولا يجرؤ أي منهم أن يوجه لي كلمة تضايقني ..

الباحثة : ولكن لو تعامل أفراد المجتمع مع بعضهم البعض بهذا الأسلوب ، ففي هذه الحالة لن يكون هناك تعامل قائم على الاحترام والتقدير والتسامح بين الأفراد ، وسيتعامل الجميع من منطلق أن البقاء للأقوى ، والاحترام والتقدير له ، حتى وإن كان على خطأ.

المفحوص : بالضبط .

الباحثة : ولكنك تستطيع أن تتعامل مع الناس وفق معايير المجتمع وعاداته وتقاليده وتكسب احترامهم وتقديرهم بدون اللجوء إلى القوة والعصبية ، أنت تعرف أن رضا الناس غاية لا تدرك .. وإنك مهما فعلت فلن ترضي جميع الناس.. وفي هذه الحالة ما عليك سبوى أن تتعامل وفق معاييرك وأخلاقك وقيمك.. وإذا شعرت بأن الآخرين قد أساءوا فهم تعاملهم الطيب والحسن معهم.. وقدره على أساس أنه ضعف منك .. فما عليك سوى أن توضح لهم بأنه بإمكانك أن تعاملهم بالمثل أو بأسلوب آخر ، ولكنك لا ترغب في ذلك « لأنك تتعامل معهم حسب رغباتك ومعاييرك ومبادئك » وليس وفق أخلاقهم السيئة .

ومن جانب آخر .. يجب أن تضع حدوداً في تعاملك مع الناس .. وأن لا تجعلهم يتمادوا في أن يعاملوك بسوء وبدون تقدير .. وإن كانت هناك فئة سيئة.. فما الذي يجبرك على التعامل والجلوس معها من الأساس .. فأنت بإمكانك أن تختار الأشخاص الذين تترتاح لهم وتشعر معهم بالاطمئنان والتقدير.

المفحوص : كلامك صحيح .. ولكن لا تنسى أن هناك قانون في الحياة وهو أن القوي يأكل الضعيف.

الباحثة : ولكن هذا قانون الغابة .

المفحوص : نعم هو قانون الغابة ، ولكنه ينفذ في الحياة بين البشر .. وخاصة بين الأفراد الذين يشعرون أنهم مصدر قوة (أفراد المكافحة) فيعجبهم أن يستعرضوا قوتهم على الضعفاء « وخاصة المدمنين ؛ لأن المدمن عندما يكون متعاطي فهو لا يستطيع أن يدافع عن

نفسه إذا هاجمه أحد .. وعموماً فأصابع يدك كلها ليست واحدة .. فهناك يوجد أفراد لا نعرف ما بداخلهم « وما هي المشاكل التي تواجههم » والأزمات التي يمرون بها .. ومع ذلك يتلقون معاملة سيئة بدون سبب .. المفروض أن يكون هناك أسلوب وفن في التعامل مع الآخرين . - وليس لأنني مدمناً - معنى ذلك أن أتعرض للاحتقار والنبد والمعاملة السيئة .. فلذلك أحاول أن أحصل على اعتبار زائد من الآخرين .. من خلال استعراض لقوتي بأن لا أرضى بأن يوجه لي أي أحد كلمة لا تعجبني.

الباحثة : ولكنك في هذه الحالة .. ألا تشعر بأن الآخرين سوف يحترمونك لخوفهم منك « وليس لإعجابهم بشخصيتك أو لشخصك ؟

المفحوص : (يصمت) .. طبعاً إذا أنا تعاملت مع الناس بشكل جيد وبأسلوب حلو فبالتالي سوف يحترموني ويعاملوني بالمثل .. هذا إذا كان هؤلاء الناس محترمين أصلاً - ولكن توجد فئة من الناس يجب أن توقهم عند حد معين ، وإلا فإنهم يفهمون طبيعتك معهم على أنه ضعف وخوف .. فهنا لازم أغير معاملتي لهم « لكي أثبت لهم بأنني لست ضعيفاً كما يظنون.

الباحثة : حسناً .. سأطلب منك واجب منزلي .. أريدك أن تتخيل بعض المواقف التي تعرضت لها « وتحتوي على سوء تفاهم أو سوء علاقة مع زملائك أو أفراد .. وتصرفت فيها بطريقة غير عقلانية .. وتحاول بعدها أن ترصد لي الأحاديث السلبية التي ترددها لنفسك وقتها .

المفحوص : نعم .. واضح.

الجلسة السابعة

الباحثة (الترحيب بالمفحوص والاطمئنان على صحته).

المفحوص (يرد التحية).

الباحثة : سوف نتناول في هذه الجلسة بعض الفنيات التي تساعدك على السيطرة على مشكلاتك الانفعالية والسلوكية ، مثل فنية الأحاديث مع الذات العقلانية المنطقية « وفنية الحوار مع الذات الفعال ، وأنا أذكر أنني قد طلبت منك أن تقوم بذلك كواجب منزلي.

المفحوص : نعم .. لقد بحثت لك عن الأحاديث التي تخطر دائماً على بالي ..
وتجعلني في الوقت نفسه أشعر بالحزن والضيق ، والإصرار على الاستمرار في الخطأ. وأنا
سأقول لك بكل صراحة إن أهم ما يشغلني الآن هو (الانتقام).

الباحثة : الانتقام ؟!

المفحوص : نعم .. فأنا دائماً أردد في ذهني " اليوم الذي سأخرج فيه من هنا سوف
أنقم من الذين تسببوا في مشكلتي هذه " وسألوم أهلي لأنهم لم يصدقوني.. فأنا مظلوم " ،
وسوف أعاتب أخي لأنه لم يقم بزيارتي ولو مرة واحدة " ، وسوف أعاتب أهلي لأنهم لم
يتصلوا بي " ، وسوف أعاتب صديقي للسبب نفسه " ، " ما بمشي سيدة " ، " سوف أخرج
من البيت وسأكون حياتي بنفسى بدون مساعدة أحد " .

الباحثة : وهل أنت متأكد من أنك تشعر بشعور أفضل عندما تردد هذه المقولات؟

المفحوص : أشعر أحياناً بأنني سأرتاح إذا سببت الألم للناس الذين آتونى وأوقعونى
في مشاكل ، فأنا لا يد لي فيها .. صديقي نحن حياتنا مثل الدوامة .. لا مخرج منها ولا مفر
.. حتى إذا حاول الواحد منا أن (يمشي سيدة) فالآخرون لا يتركونه في حالة .. ويعدين أنا
تعودت على هذه الحالة .. أو على هذه الدوامة.

الباحثة : حسناً .. ولكن هل أنت متأكد من أنه لن ينالك الضرر إذا ما تسببت في
إلحاق الضرر بالآخرين ؟

المفحوص : (يصمت) .

الباحثة : طيب .. قل لي ما هي الفائدة التي ستعود عليك من هذه الأحاديث.. في
حال تطبيقك لها ؟

المفحوص : صديقي .. أنا أعرف إنه لن أنال فائدة سوى إنني (طلعت غيظي فيهم)
وهذا الشيء الذي سيشعرنى بالراحة .. حتى وإن عاقبوني أو سجنوني.. فذلك لا يهمني ..
فأنا عايش والسلام.

الباحثة : ولكنك لا تعيش حياة سوية مثل باقي الناس ، الذين لهم طموحاتهم وآمالهم
وأحلامهم .. فحياتك كلها ما بين أصدقاء السوء والمخدرات والمصحة والعيادات ... هل هذا
صحيح ؟

المفحوص : ولكنهم لم يعطوني الفرصة لتحقيق ذلك .. فأنا حاولت أكثر من مرة أن التحق بوظيفة .. وأذكر إنني قلت لك هذا الكلام قبل أن أدخل المصحة.. عندما كنت أتردد على العيادة الخارجية .. وأتوقع أنك الآن تقولين أن هذا الشاب كانب .. والدليل وجوده الآن معي داخل المصحة .. وأنا لا ألوكم إذا فكرت بي على هذا النحو .. لأن أي شخص آخر مكانك سيفكر بالطريقة نفسها ...

الباحثة : اسمح لي أن أوضح لك نقطة هنا .. أنا لا أستطيع الحكم على الشخص إذا كان كاذبا أو صادقا إلا من خلال تصرفاته وسلوكه .. وقد تكون صادقا في رغبتك بأن تعيش حياة مستقرة .. وأن تلتحق بوظيفة وتكون أسرة.. فهذه هي أحلام كل شاب عاقل سوي .. ولكن في حالتك قد تتأجل هذه الأحلام بفعل عوامل أخرى - ولكن لا يمنع ذلك من أنك تفكر بها وتحلم بتحقيقها.

المفحوص : تقصدين بالعوامل الأخرى .. المخدرات .. أنا أعرف ما الذي تريدني قوله.. ولكن أنا جربت وامتنعت عن التعاطي فترة .. وحاولت أن (أمشي سيدة) ولكن .. صديقي - الناس لا تتركني في حالي .. فيصيبني الإحباط مرة أخرى .. وهذه هي الدوامة التي ذكرتها لك سابقا.

الباحثة : حسنا .. ولكن كما ذكرت لك سابقا .. يوجد دائما هناك البدائل التي لو اخترناها ، وفكرنا فيها ، لتغيرت نظرتنا للحياة ، وتغير تفكيرنا ومن ثم سلوكنا وتصرفاتنا .. وأنا ذكرت لك أن الأفكار اللاعقلانية المفروضة على الذات هي سبب الاضطراب والإزعاج .. وأستطيع أن أقول لك بأنك تمتلك بعضا من هذه الأفكار اللاعقلانية واللامنطقية - والتي استغفيتها من خلال هذه الجلسة - وهي أفكار قد أشار إليها (أليس) صاحب نظرية العلاج العقلاني الانفعالي الذي كلمتك عنه في أول لقاء بيننا.

المفحوص : نعم - أذكر ذلك .

الباحثة : من ضمن هذه الأفكار والتي أشرت إليها أنت من خلال أحاديثك السلبية مع الذات هي : " أن بعض التصرفات تكون مرعبة أو شريرة ، وأن الأفراد الذين يرتكبون هذه التصرفات يستحقون اللوم الشديد " .

المفحوص : نعم .. هذا صحيح .

الباحثة : بالطبع لا .. لأن هذه الفكرة غير منطقية .. وسأقول لك لماذا هي كذلك.. لأن الأعمال الخطأ والشريرة قد تكون نتيجة لغباء الأشخاص أو جهلهم أو نتيجة لاضطرابهم

.. ولا تنسى أن كل إنسان عرضة للخطأ .. ولا يؤدي العقاب والتوبيخ بالضرورة إلى تحسين السلوك بل غالباً ما يؤدي إلى سلوك أسوأ .. أو إلى اضطراب انفعالي أشد .

المفحوص : معنى هذا إنني يجب عليّ أن أسامح كل إنسان يعاملني بسوء .. بحجة إنه غبي أو جاهل .. وأعيش طول عمري أسامح الناس على سوء معاملتهم وعلى أخطائهم التي لا تغتفر أحياناً .. أنا لا أستطيع أن أتعامل معهم على هذا النحو .. وإنما كل إنسان يغلط عليّ ، يجب أن أوقفه عند حده ؛ حتى يلزم حدوده.

الباحثة : ولكن كما قلت لك هناك دائماً بدائل .. يجب الأخذ بها والتفكير بها ..

المفحوص : ما البديل الذي من الممكن الأخذ به في هذه الحالة ؟

الباحثة : أولاً يجب عليك أن تفكر بعقلانية وتقتنع بهذه البدائل اقتناعاً تاماً ، لأنك في حياتك السابقة قد تعودت على أن تفكر وتتصرف بأسلوب معين .. واعتقد أنه من الصعب عليك أن تبدل ذلك كلياً ومرة واحدة .. ولكنني أؤكد لك بأنه بإمكانك تغيير بعض الأفكار والتصرفات تدريجياً بشرط أن تقتنع بها وتؤمن بها .. وبإمكانك أن تفكر بطريقة تجعلك تشعر بأمان أكثر ، وأقل إحباطاً .. وذلك كالتالي :

" صحيح أنه توجد بعض التصرفات غير اجتماعية وتنسم بأنها محيطية للذات، وأن الأفراد الذين يتصرفون على هذا النحو فإنهم يتصرفون بغباء وجهل .. والشخص العاقل هو الذي لا يلوم نفسه ولا يلوم الآخرين .. وإذا لامه الآخرون فإنه يحاول أن يعدل سلوكه إذا كان خطأ .. أما إذا تأكد له أنه على صواب فإنه يدرك أن لوم الآخرين له دليل على اضطرابهم .. ويحاول أن يفهمهم .. وإذا أمكن فإنه يحاول مساعدتهم على التوقف عن الخطأ - وإذا لم يستطع فإنه يحاول ألا يتعرض للأذى أو للألم بسببهم ، وعندما يخطئ هو فإنه يعترف بخطئه ويحمل تبعاته ، ولكنه لا يعد ذلك كارثة .. ولا يؤدي به إلى الشعور بعدم الأهمية .. وأنا أذكر إنني تكلمت معك في هذا البديل العقلاني ..

المفحوص : نعم .. الآن تذكرت .. (ويصغى باهتمام أكثر) .

الباحثة : حسناً .. ولكنك لم تحاول أن تطبق هذه الفكرة عند تعاملك مع الآخرين .

المفحوص : سأحاول أن أطبقها .. لأنه لدي فضول في كيفية رد فعل الآخرين عند تغيير معاملتي لهم .. وأيضاً أريد أن أعرف كيفية رد فعلي في هذه الحالة ..

الباحثة : حسنا .. ولكن عليك في البداية أن تبدل حديثك مع الذات ، وأريدها هذه المرة أحاديث إيجابية وعقلانية - وتحتوي على عبارات الهمة والتشجيع على الاستمرار نحو الأفضل .. وإلى جانب ذلك أطلب منك أن تفتح سجلاً ترصد ، فيه آلامك ومعاناتك الناتجة عن تعاطيك للمخدرات وإدمانك عليها.. ومن جهة أخرى عليك أن تسجل لي المسرات والمميزات التي كسبتها عند إقلاعك عن المخدر لفترة..

المفحوص : إن شاء الله .

الجلسة الثامنة

الباحثة (الترحيب بالمفحوص والاطمئنان عليه).

المفحوص (يرد التحية).

الباحثة (استلام الواجب المنزلي من المفحوص .. ومناقشة بعض المعتقدات الخطأ التي يؤمن بها المفحوص والتي استشفتها الباحثة من خلال الجلسات السابقة). وقد واجهت الباحثة المفحوص ببعض هذه المعتقدات الخطأ ، وطلبت منه إيجاد المعتقد البديل العقلاني المناهض .. وذلك في ضوء استفادته من الجلسات السابقة - وأهم هذه المعتقدات الخطأ التي يعتنقها كالتالي :

" لا أستطيع أن أضبط ذاتي وأعصابي إذا ما أزعجني الآخرون " ... أريد منك أن تعطيني البديل العقلاني لهذا المعتقد ؟

المفحوص : (يفكر) ... هل تقصدين أنه يجب علي أن أضبط أعصابي إذا ما أزعجني أحدهم ؟

الباحثة : نحن اتفقنا في الجلسات السابقة على أن لا تستخدم كلمة " يجب " عند حديثك مع الذات ، وإنما هناك مصطلحات وعبارات عديدة تستطيع أن تعبر عنها بما يدور بداخلك .. ففي هذا المثال بإمكانك القول كالتالي :

" لا أستطيع أن أكون قادراً على ضبط ذاتي في كل الأوقات وبصورة مطلقة ، ولكن إذا عرفت الأمور التي تزعجني وحددتها ، وحاولت أن أتعلم وأفكر بصورة أكثر عقلانية ، فبإمكانني تبديل مشاعري السلبية " .

المفحوص : (يصمت) .

الباحثة : وبإمكانك أن تقول لذاتك أيضاً ما يلي : " لا أريد أن أكون منزعجاً ، ولكنني أستطيع أن أقاوم الانزعاج " بدلاً من أن تلقن نفسك بأنك لا يمكنك تحمل الانزعاج وتصرفات الآخرين.

المفحوص : أنا أعرف إن هذا هو الكلام المعقول ولكنني لا أستطيع أن أنفذه وقتها، أي حين أتعرض لهذه المواقف المزعجة.

الباحثة : ولذلك أنا أطلب منك أن تدرب نفسك على خلق هذه الأحاديث الإيجابية وتبديل المعتقدات الخطأ بأخرى عقلانية وإيجابية ، لأنك مع مرور الوقت سوف تسلك بالطريقة التي تلقن بها تفكيرك من أحاديث وحوارات مع الذات عقلانية ومنطقية.

المفحوص : نعم .. لقد حاولت أن أخلق حواراً مع ذاتي قبل أيام .. هل تحيين أن أقوله لك .. فأنا كتبت في ورقة عندما طلبتي مني ذلك كواجب منزلي.

الباحثة : نعم .. تفضل .

المفحوص : أنا جلست مع نفسي وجاء على بالي هذا الحوار :

• يرجع أبيع مخدرات مثل الأول .

- لا ترجع (يا فلان) لهذا الشيء .. لأنه ما يبيفدك = ويمكن تتمسك .

• لا .. ما بنمسك .. لأنني هذه المرة سأفكر بطريقة ثانية وهي إنني سأمتنع عن التعاطي لأنه في حالة مدامتي سيكون تحليل البول عندي نظيف وما فيه مورفين .. وهذا أهم دليل بالنسبة لهم.

- لكن يمكن بيعثون لك واحد من زمائلك (مخبر) وبعدين تتمسك في قضية أكبر وهي التجارة.

* Ok .. سأظل أشرب بس.

- بس يمكن يجرك الشرب لمشكلات كثيرة أيضاً.

* Ok .. في هذه الحالة سأشرب بقياس وسأظل لوحدي.

- ولكن لو شرب معك شخص آخر = وكنت في حالة غير طبيعية (سكران) وحصلت مشكلة بسبب هذا الشخص (مشاجرة مثلاً) فإنك لن تقف لتشاهد.. بل بالتأكيد ستؤازره .. وهنا ستدخل في مشاكل.

• لا .. في هذه الحالة سأهرب .

- ولكن افرض إنك لم تتمكن من الهرب .. ومسكوك الشرطة.

• الحل إنني لازم أمشي سيده علشان يحتر عدوي فيني.

الباحثة : ممتاز .. هذا حوار فعال جداً مع الذات.

المفحوص : ولكن لو كل الناس عملت هكذا .. لن تقع مشاكل .. ولو أنا فكرت على طول بهذه الطريقة فإني لن أتعرض لمواقف صعبة .. وأشعر إنه من الصعب إن الواحد يفكر على طول بهذه الطريقة المثالية.

الباحثة : ومن قال لك إنها طريقة مثالية .. بل هي عقلانية ومنطقية وتساعدك على أن تعمل على تغيير نفسك ومساعدتك لذاتك .. فأنت عندما تفكر بأنه قد مضى وقت طويل على وجود هذه المشكلات في حياتك لدرجة أنك لا تستطيع أن تفعل أي شيء بخصوصها الآن .. فأنت تكون قد اعتنقت فكرة خطأ واستسلمت لها .. وهذا سوف يؤثر عليك بصفة دائمة طوال حياتك.

المفحوص : ولكن مثلما قلت لك سابقاً .. أن الواحد منا يكون قد تعود على أن تسير حياته على نمط واحد .. وبالتالي يتعود على مجارة ذلك .. فأنا لا أستطيع أن أغير حياتي للأفضل إذا لم يعطوني الفرصة لتحقيق ذلك.

الباحثة : بل تستطيع أن تتعلم من خبراتك الماضية ، وأن تتعلم كيفية إثارة التساؤلات حول بعض المعتقدات المؤلمة التي اكتسبتها من واقع خبراتك وخبرات الآخرين، وعليك أن تبحث دائماً عن البدائل الواقعية والمنطقية لهذه المعتقدات المؤلمة .. فأنت لا تستطيع أن تغير الماضي .. ولكن بإمكانك التعلم منه والاستفادة منه وتغيير نفسك .. فذلك حق لكل فرد وفي أي وقت.

المفحوص : نعم .. لقد فهمت ما تقصدين .

الباحثة : وأريدك أن تعرف دائماً بأنه على الرغم من صعوبة تغيير ما سبق أن تعلمته في حياتك .. إلا أن ذلك ليس أمراً مستحيلاً .. فأنت تستطيع ذلك طالما تمسكت بالأفكار والمعتقدات العقلانية الصائبة.

الجلسة التاسعة

الباحثة (الترحيب بالمفحوص والاطمئنان عليه).

المفحوص (يرد التحية).

الباحثة : سوف نناقش في هذه الجلسة بعض الأفكار اللاعقلانية المرتبطة بالناحية النفسية ، والتي تسبب الاضطراب والانعراج لمن يعتنقها ، من هذه الأفكار أن يعتقد الفرد بأن تعاسة الأفراد تعود أسبابها دائماً إلى بعض الظروف الخارجية .. وهي تفرض عليهم من الأشخاص والأحداث الخارجية .

المفحوص : بالضبط .. وأنا لا أعتبرها فكرة خطأ .. لأنني أنا خير مثال على ذلك ، فأنا هنا بالمصححة ، بسبب ظلم أهلي وأفراد المكافحة .. وكل الذي أنا فيه (تلفيق في تلفيق) .. والتعاسة التي أعيشها بسببهم .. حتى عندما طردوني من الكلية.. فالإدارة أيضاً قضت على مستقبلتي .

الباحثة : ولكنك كنت أيامها متعاطي .. فكيف ظلموك وأنت ..

المفحوص : نعم .. ظلموني .. صحيح إنني كنت متعاطي .. لكنهم حرمني من الفرصة.. فهم طردوني على طول .. دون إعطائي فرصة أخرى لكي أثبت لهم بأنني عند حسن ظنهم في حالة إذا ما سامحوني .. ولكنهم جعلوني أشعر بأنني لا قيمة لي ولا اعتبار بسبب تعاطي المخدرات .. ولذلك قررت من يومها أن أتمادى في التعاطي .

الباحثة : أنت تعود مرة أخرى للأحاديث السلبية والمعتقدات الخطأ التي تحملها تجاه ذاتك .. فأنت لست فاقداً لذاتك واعتبارك بل إنك شخص مخطئ فقط.. وعليك أن تقتنع بذلك لأنه في هذه الحالة لن تتمادى في التعاطي ، وإنما سوف تقوم بتحسين سلوكك .. وأنت تعرف - كما ذكرت لك سابقاً - أن السلوك السيئ لا يقابله شخص سيئ .. وإنما السلوك السيئ من خصائص الإنسان غير المعصوم عن الخطأ .. كما أنه في حالة إقلاعك أو امتناعك عن التعاطي فليس معنى ذلك أنك ستال رضا جميع أفراد المجتمع وحبهم ، ولن تكون مقبولاً من كل فرد .. فالمثل يقول " رضا الناس غاية لا تدرك " .

المفحوص : كلامك صحيح .. هل تصدقين بأنني أفكر كثيراً في حياتي ، لدرجة معها لا أستطيع الجلوس مع باقي الزملاء .. فأنا كثيراً حتى لا أفكر، لأنني تعبت من التفكير .. وخاصة بالناس الذين يريدون أن ينالوا مني.

الباحثة : ولماذا تظن أن هناك من يريد أن يهتك ؟

المفحوص : الدليل هو وجودي هنا .

الباحثة : ولكن وجودك هنا دليل على رغبة الناس بمساعدتك ، ومحاولة منهم لإصلاحك.. مع العلم بأنك كنت من المترددين دائماً على المصحة للعلاج.. ولكنك تنتظر إلى الأمور من الناحية السلبية وليست الإيجابية .. وذلك لأنك مازلت تحمل بعض المعتقدات الخطأ التي تولد لديك الإحباط بل وتضعف تحملك لهذا الإحباط ، وبالتالي فإن ذلك يؤثر على سلوكك.

المفحوص : ولكن ذلك ليس بيدي .. (ووصت) .

الباحثة : بالطبع إنه بيدك .. فبإمكانك التحول إلى معتقد جديد منطقي وصائب يؤثر على سلوكك بإيجابية.

المفحوص : ستقولين لي بأنه يوجد بديل لهذه الفكرة .. ولكني لا أرى أي بديل في هذه الحالة.

الباحثة : بالتأكيد يوجد دائماً بديل لكل معتقد أو فكرة خطأ نعتقها .. نحن اتفقنا في البداية على أن نظرية العلاج العقلاني الانفعالي تركز على أن الفرد هو الذي يسبب الاضطراب الانفعالي لنفسه حين يضحك الأمور ويهول في تصور الأحداث والمواقف ونتائجها .. ولذلك فإن طريقة العلاج هنا تركز على المعتقد ، والكلام مع الذات ، والمواقف التي تسبب الاضطراب الانفعالي والاضطراب السلوكي واستمرار يثما.. وبدون تبديل هذه المعتقدات والأفكار الخطأ فإنه يستحيل تبديل الاضطراب الانفعالي والسلوكي .. ولذلك على الفرد أن يعرف بأن اضطراباته وانفعالاته تتكون نتيجة لادراكاته وتقويمه للأمور وحكمه عليها .. وهو يستطيع أن يسيطر عليها ويضبطها أو يغيرها ويتجنب أثارها السيئة الضارة إذا فكر بطريقة سليمة وعقلانية .. والشخص العاقل هو الذي يعرف أن التعاسة تأتي غالباً من داخل النفس ، وأن يدرك أنه من الممكن تغيير ردود أفعاله نحو المضايقات الخارجية وذلك بإعادة النظر فيها ..

المفحوص : (بصمت .. ويسرح قليلا) .. أنا حاولت في فترة من الفترات .. أو في الفترة الأخيرة أن أمشي مع (ناس نظاف) .. لا يتعاطون .. ولا يشربون الخمر .. ولا يدخلون السجائر .. وهم زملاء بمعنى الكلمة .. وأنا كنت أحترمهم جداً حتى إنني أحاول بالآأدخن أمامهم .. مع العلم بأنهم يعرفون أنني كنت أتعاطى الخ ...

الباحثة : أعتقد أنك كنت مرتاحا في تعاملك معهم .

المفحوص : نعم كنت مرتاحا جداً .. فلا توجد مقارنة بينهم وبين من كنت أمشي معهم سابقاً (المدمنين) .

الباحثة : هل تعتقد أنهم أثروا عليك بصورة جيدة ؟

المفحوص : بصراحة .. نعم .. لقد أصبحت أفضل من السابق بكثير .. يكفي أنهم يتعاملون معي بدون مصلحة .. لأن التعامل مع المدمن لا بد وأن يكون فيه مصلحة .. فهم يلجئون إلى بعض إذا كانوا بحاجة إلى المخدر أو الشراب .. أما أن يسألوا عن بعضهم أو يهتموا ببعضهم البعض .. فهذا مستحيل .. أما هؤلاء الذين صرت أمشي معهم .. فهم يعاملوني بدون مصلحة أو تكلف .. بل بالعكس فهم يهتمون بي ويراعونني في كل شيء .. حتى أنهم إذا أرادوا أن يقدموا لي خدمات فهم يقدمونها بأسلوب غير مباشر حتى لا يشعروني بذلك .. وأنا طبعاً أقدر لهم ذلك .. وحتى لو كنت أنا بحاجة ماسة إلى شيء معين فإنه من المستحيل أن أطلب منهم شيء .. بالرغم من أنني متأكد بأنهم لن يخذلوني وسيعطوني ما أريد .. ولكنني أخجل منهم .. فأسلوبهم جميل في التعامل .. وكلامهم .. ومعاملتهم .

والشيء الذي يضايقني الآن هو إنني أفكر كيف سأتعامل معهم وخاصة بعد خروجي من المصحة .. لأنه يجب أن أكون في مستواهم .. لازم أتوظف .. وأصلح سيارتي .. وأبسط شيء إنه لازم أurd العزومة .. لأنهم هم باستمرار يعزمونني .. ويدفعون عني .. وفي الوقت نفسه أنا أعرف إنهم مبسوطين معي .. ويحاولون أن يجعلوا الأمر عادي .. وبأنه لا فرق بيني وبينهم .. ولكنني أحب أن أدفع أنا الآخر في حال إذا ما عزموني في مكان ما .. صدقيني لو أنا توظفت واشتغلت وصار لي راتب .. وسيارتي تصلحت .. أشعر بأن حياتي سوف تتغير للأفضل .. لأنني سأظل مع جماعة طيبين ومحترمين .. وبصراحة أقول لك .. أنا أحياناً كنت أشعر بالخجل في كل مرة أخرج فيها مع أصدقائي إلى مطعم ما أو مكان ما .. ويدفعون عني .. فهنا كنت أقول في نفسي لن أذهب معهم حتى أرتب أموري .. ويكون لي وظيفة وراتب .. أستطيع أن أدفع أنا مثلهم أيضاً .. ولذلك كنت لا أخرج معهم ، مع العلم إنني أستطيع أن أحصل على المال .. ومال كثير أيضاً .. لكن لا أريد أن اتجه إلى هذا الأسلوب مرة أخرى (بيع المخدرات) ..

الباحثة : ممتاز جداً .. فأنت بذلك تخلق لنفسك عادات جديدة إيجابية ، و بدائل تساعدك على إرضاء ذاتك ، من خلال الدعم النفسي ، والتشجيع الذي يقدمه لك أصدقاؤك الجدد (غير المتعاطين) بصورة غير مباشرة ... وإلى جانب ذلك أريد منك أن تخصص دفتر يومي لتسجل فيه المعاناة والآلام الناتجة عن تعاطيك للمخدر وإدمانك عليها سواء كانت معاناة بدنية أو نفسية أو اجتماعية ، ومن جهة أخرى عليك أن تسجل مميزات وحسنات امتناعك عن تعاطي المخدر .. وسوف أعرض لك بعضاً من هذه النقاط - على سبيل المثال - لكي تقرأها كل يوم وتقارن فيما بينها وهي كالآتي :

الآلام والمعاناة الناتجة عن تعاطي المخدرات :

- فقدان الأصدقاء والرفاق.
- الرفض من جانب الناس.
- فقدان العمل أو فرصة الحصول عليه.
- ضياع الوقت وتبديده.
- الدخول مع الناس في مشاجرات وخصومات.
- التعرض للحوادث.
- تبديد المال على المخدر.
- فقدان الصحة البدنية والنفسية.
- التعرض لضعف القدرات العقلية كالنسيان.

مميزات وحسنات الامتناع عن تعاطي المخدر:

- التمتع بالصحة الجيدة.
- التفكير العقلاني السليم.
- توفير المال واكتسابه.
- التصرف بذكاء وفطنة.
- كسب الأصدقاء والاحتفاظ بالصدقات.
- العيش لمدة أطول.

- التمتع بالنوم العادي السوي.

- استخدام الوقت استخداماً مفيداً ونافعاً.

- اكتساب الانضباط والسيطرة الذاتية.

المفحوص : اعتقد إنك ذكرت كل شيء .. ولا أظن إنني سأضيف شيئاً.

الباحثة : بل هناك المزيد .. وتستطيع إضافة الكثير إذا فكرت جيداً بالنقاط السابقة..
ولو أمكنك مناقشة ذلك مع زملائك هنا في المصحة فستكون هناك قائمة طويلة تعرضها عليّ
الجلسة القادمة .

الجلسة العاشرة

الباحثة (الترحيب بالمفحوص والاطمئنان على صحته).

المفحوص (يرد التحية).

الباحثة : سوف نتناول في هذه الجلسة التدريب على الاسترخاء أو التخيل
الاسترخائي. وفيما يلي تعليمات برنامج التدريب على الاسترخاء وخطواته :

- استلق الآن على كرسي مريح أو سرير في وضع مريح .
- اغمض عينيك .
- وجه انتباهك إلى ذراعك اليسرى..أغلق راحة يدك بإحكام وقوة (لاحظ أن عضلات اليد تتقبض وتتوتر وتشد..انتبه لهذا التوتر) . (٥ث)
- افتح يدك وأرخها..ضعها على مكان مريح... لاحظ الفرق بين الشد والاسترخاء. (١٠ث)
- كرر هذا التمرين لليد اليمنى .
- وجه انتباهك الآن إلى راحة اليد..اثن راحتيك كليهما إلى الخلف إلى أن تشعر بالشد والتوتر في المعصم وظهر اليد . (٥ث)
- استرخي وعد بمعصميك إلى وضعهما المريح..لاحظ الفرق بين التوتر والاسترخاء . (١٠ث)

- أطبق بإحكام فكيك..وانتهما في المقدمة في اتجاه الذراعين إلى أن تشعر بتوتر عضلات أعلى الذراعين في ذلك الجزء الممتد من الرسغ حتى الكوع.
(٥٥)
- الآن استرخي..واسقط ذراعيك بجانبك ولاحظ الفرق بين التوتر والاسترخاء .
(١٠ ا٥)
- اقبط فكيك بإحكام وانتهما في اتجاه الكتفين محاولا أن تلمسهما بقبضتك .
(٥٥)
- توقف .. واسقط ذراعيك واسترخي واشعر بالفرق بين التوتر والاسترخاء .
(١٠ ا٥)
- ارفع كتفك كما لو كنت تريد لمس أذنك بكتفك..لاحظ التوتر في الكتفين وعضلات الرقبة. (٥٥)
- توقف..استرخي عائدا بكتفك إلى وضع مريح... دع عضلاتك على راحتها.
(١٠ ا٥)
- حاول أن تجعد جبهتك وحاجبيك بقوة ، إلى أن تشعر بأن عضلات الجبهة قد اشتدت. (٥٥)
- استرخي ، وعد بعضلات الجبهة إلى وضعها المسترخي . (١٠ ا٥)
- اغلق عينيك بإحكام وقوة ، حتى تشعر بالتوتر في كل المنطقة المحيطة، والعضلات التي تحكم حركات العين. (٥٥)
- أرخي تلك العضلات ، ودع عضلات عينيك على راحتها في وضعها المريح المغمض. (١٠ ا٥)
- أطبق فكيك وأسنانك بإحكام كما لو كنت تعض على شيء..لاحظ التوتر في الفكين . (٥٥)
- دع فكيك واسترخي..ودع شفتيك منفرجتين قليلا(لاحظ التوتر والاسترخاء .
(١٠ ا٥)

- اتجه إلى شفتيك ..ضمهما ، واضغط بكل منهما على الآخر بإحكام، لاحظ التوتر. (٥٥٣)
- أرخى عضلات شفتيك ، ودع ذقنك في وضع مريح (لاحظ تراخي العضلات بعد الشد) . (١٠٥٣)
- (الآن يدك وذراعيك وكتفك وجميع عضلاتك مسترخية في وضع هادى).
- اضغط برأسك إلى الخلف إلى أن تشعر بتوتر خلف الرقبة والجزء الأعلى من الظهر بالذات (لاحظ التوتر والشد في العضلات) . (٥٥٣)
- عد برأسك إلى وضع مريح..حاول أن تلاحظ الفرق بين التوتر والاسترخاء العميق الذي أنت عليه الآن . (١٠٥٣)
- مد رأسك إلى الأمام كما لو كنت ستدفع بذقنك في صدرك..لاحظ التوتر في الرقبة . (٥٥٣)
- عد برأسك إلى وضعه الطبيعي ، واسترخى أكثر فأكثر . (١٠٥٣)
- قوس ظهرك كما لو كان صدرك سيالتصق بالبطن..لاحظ التوتر في الظهر وخاصة في الجزء الأعلى . (٥٥٣)
- استرخى ..وعد بجسمك إلى وضعه المريح الطبيعي . (١٠٥٣)
- الآن خذ نفسا عميقا..شهيقا عميقا واكتمه..لاحظ أن التوتر قد بدأ ينتشر في الصدر وفي أسفل البطن..والآن استرخى وكن على راحتك..وتنفس الهواء تاركا عضلات الصدر والبطن في استرخاء تام . (١٠٥٣)
- اقبض عضلات البطن..شدّها إلى الداخل..حافظ على هذا الوضع قليلا . (٥٥٣)
- استرخى ودع تلك العضلات تتراخى واترك نفسك على راحتها (لاحظ الفرق بين التوتر والاسترخاء الحالي) . (١٠٥٣)
- افرد ساقيك ، وأبعدهما بقدر ما تستطيع..أفردهما حتى تلاحظ التوتر في منطقة الفخذ. (٥٥٣)

- استرخي ، ودع ساقيك يسترخيان.. ولاحظ الفرق بين التوتر والاسترخاء .
(١٠ ا١)
- أنثى قدميك إلى الأمام في اتجاه الوجه.. سوف تشعر بالشد والتوتر والانقباضات في بطن الساق والقصبة .
(٥ ا١)
- استرخي بالتقدمين ، وأعدهما إلى وضعهما السابق.. لاحظ الفرق بين الشد والاسترخاء . (١٠ ا١)
- أنثى قدميك للخلف في اتجاه رسغ القدم.. محاولاً أن تجعل أصابع القدمين ممتدة في اتجاه الرأس ولاحظ الشد في قصبة الساقين وبطنهما . (١٠ ا١)
- عد إلى سجيتك مسترخياً بكل عضلاتك إلى وضعها السابق.. ساعد نفسك على الاسترخاء أعمق وأعمق . (١٠ ا١)
- إذا لم تكن بعض أعضائك مسترخية .. حاول أن ترخيها .. راجع من أسفل العضلات إلى الأعلى.. كل عضلاتك مسترخية .
- الآن عد من خمسة إلى واحد .. بعدها افتح عينيك واجلس .. واستيقظ في نشاط هادئ .

الجلسة الحادية عشرة

الباحثة (الترحيب بالمفحوص والاطمئنان على صحته) .

المفحوص (يرد التحية) .

الباحثة : سوف نتناول في هذه الجلسة مراجعة أهم الموضوعات التي تمت مناقشتها في الجلسات السابقة .. وتحديد الخطوات التي يجب عليك اتباعها للوقاية من الانزعاج الانفعالي والمشاعر غير المرغوبة مثل (الغضب اللاعقلاني ، والقلق ، والاكتئاب ، والشعور بالذنب ، والشعور باليأس والإحباط .. الخ) بالإضافة إلى ذلك .. فإنه عند اتباعك لهذه الخطوات سوف تتعلم أساليب عقلانية لمواجهة الحياة .. وستفهم نفسك والآخرين من خلال معرفة "بينتك الداخلية" أي ما تحدث به نفسك .. وأهم هذه الخطوات ما يلي :-

الخطو الأولى : عليك أن تحدد أفكارك اللاعقلانية.

الخطوة الثانية : حاول أن تحب أو تتبدع جملًا عقلانية لتحدث نفسك بها.

الخطوة الثالثة : عليك أن تحدد المشاعر والظروف التي تعرضت لها ونتج عنها انفعالات غير مرغوبة.

الخطوة الرابعة : حدد الأفكار العقلانية وغير العقلانية التي تراودك في كل موقف تتعرض له.

الخطوة الخامسة : تخيل بأنك في مواقف مزعجة .. ثم تحدث بعقلانية لنفسك ودع أفكارك العقلانية هي التي تقود عواطفك وأفكارك اللاعقلانية.

الخطوة السادسة : هاجم كل فكرة غير عقلانية عند ظهورها .. وأصر على تغيير سلوكك أيضاً .. وتقبل الأمور التي لا تستطيع تغييرها - وإذا شعرت بأنك على وشك الشعور بالانزعاج .. عليك أن تسأل نفسك كالاتي : "ما هذه الأفكار المجنونة التي أفكر فيها الآن ؟" .. واجعل لديك إصرار على أن تفكر بعقلانية أكثر .. هل ذلك واضح بالنسبة إليك ؟

المفحوص : نعم واضح جداً .. لكن لو سمحتي أريدك أن تكتبي لي هذه الخطوات حتى لا أنساها - مع إنني تناقشت معك فيها من قبل بالتفصيل.

الباحثة : نعم .. أعرف ذلك .. وأنا فضلت أن أخصها لك .. لأنك عند قراءتك لكل خطوة ، سيساعدك ذلك على تذكر الفنيات والبدائل العقلانية التي ذكرناها في الجلسات السابقة.

المفحوص : (يهز رأسه بالإيجاب) ..

الباحثة : وستلاحظ دائماً أنني أركز على " الأحاديث مع الذات " .. لأن ما نحدث به أنفسنا هو الذي يزعجنا ويضايقنا .. ولذلك عليك دائماً أن تسأل نفسك الاتي :

- هل هذا الحديث الذي أكلم به نفسي صحيح وواقعي ؟

- هل هذه الأحاديث تساعدني أو تؤلمني .. وتسبب لي المشاكل؟ وإذا كنت ترى بأنها تسبب لك المشاكل .. عليك أن تقول لنفسك : "أنا بحاجة إلى أن أفكر بطريقة مختلفة تماماً " و " من الأفضل أن أضع بدائل وخيارات حتى أشئت ذهني عن التعاطي .. وأساعد نفسي على التحسن " و " هذه الأحاديث سخيفة .. ومن المؤلم أن أفكر بهذه الطريقة .. ولذلك يجب أن أوقفها لأنها تسبب لي مشاعر مؤلمة ، وسلوك مشكل ، وتقدير منخفض للذات ، وعلاقات اجتماعية جامدة ، وضغط نفسي عالي ، وصحة سيئة " .

- ثم ابدأ بأحاديث إيجابية للذات كالتي ذكرتها لي سابقاً.
- حاول أن تكتب على ورقة الأحاديث السلبية أو الأفكار اللاعقلانية التي تراودك عندما تكون متضايقاً .. لأن الكتابة تساعدك على الرؤية الواضحة لهذه الأفكار اللاعقلانية .. وإذا لم تستطع الكتابة حاول أن تكلم صديقاً لك أو المعالج.
- تذكر دائماً بأنك قد لا تستطيع أن تغير الأحداث الخارجية ، ولكنك بالتأكيد تستطيع أن تغير تفكيرك.
- وتذكر أيضاً بأن العبارة التالية " أنا لا أستطيع أن أغير " هي عبارة لا تساعدك على التغيير.

المفحوص : هل من الممكن أن تكتبي لي ذلك أيضاً ؟

الباحثة : نعم .. بكل تأكيد .. سأعطيك كل هذه الملخصات مدونة - وأطلب منك أن تقرأها باستمرار وتحاول أن تناقشها مع أصدقائك المقربين .. وفي الوقت نفسه أريدك أن تكتب لي كيف تتصدى لأفكارك الخطأ التي تسبب لك الانزعاج والاضطراب والذي يدفعك لتعاطي المخدر .. اتقنا.

المفحوص : إن شاء الله .

الجلسة الثانية عشرة

الباحثة (الترحيب بالمفحوص والاطمئنان على صحته) .

المفحوص (يرد التحية) .

الباحثة : سوف نناقش في هذه الجلسة بعض المشكلات التي يتعرض لها الشباب، حيث يصف البعض مرحلة الشباب بأنها فترة عواصف وتوتر وشدة « تكتنفها الأزمت النفسية » وتسودها المعاناة ، والإحباط ، والصراع ، والضغط الاجتماعي ، والقلق . ويصفها البعض الآخر بأنها مرحلة نمو عادي ، ولكن قد يتخللها اضطرابات ومشكلات يسببها ما يتعرض له الشباب من ضغوط ، في الأسرة وفي المدرسة وفي المجتمع .. ويقولون إن الشباب لا تظهر لديه مشكلات عديدة ما دام نموه يسير في اتجاهه الطبيعي - وهؤلاء يرون في مرحلة الشباب ، مرحلة تحقيق الذات ، ومرحلة الحب والمرح ، ونمو الشخصية.

وتتميز مرحلة الشباب بطفرة النمو الجسمي ونمو الذكاء « ويتجه الشاب نحو النضج العقلي والتقدم في التعليم والتحصيل ، وتنمو الانفعالات وتتميز بالعنف والتذبذب والتناقض

والقوة والحماس والحساسية إلى أن تصل إلى الاستقلال والاستقرار والنضج الانفعالي .
وأيضاً خلال هذه المرحلة ينمو الشاب اجتماعياً ، ويستقل ، ويؤكد ذاته ، ويتصل برفاق سنه
وأصدقائه يساير سلوكهم ويختلف معهم ، ويتألف معهم ، ويتنافس معهم ، ويمارس الزعامة ،
وتتطور قيمه الأخلاقية ، ومعاييره الدينية . ويتعلم تحمل المسؤولية الاجتماعية ، ويختار مهنة ،
ويستعد لها .. وتتحدد فلسفته في الحياة.

وعموماً .. فإنه قليلاً ما تمر مرحلة الشباب دون تعرض الشاب لبعض المشكلات ..
سواء كانت مشكلات تتعلق بالشباب أنفسهم ، أو مرتبطة بالوالدين أو بالمجتمع .

ولذلك .. أود التعرف على وجهة نظرك فيما يتعلق بمشكلات الشباب وهل تعرضت
لها وكيف واجهتها ■

المفحوص : أنت تعرفين بالطبع أنه من أهم مشكلات الشباب حالياً هي المشكلة
نفسها الذي يعاني منها كل الشباب الموجودين هنا في المصححة.

الباحثة : تقصد المخدرات ؟

المفحوص : طبعاً المخدرات والخمر والأدوية النفسية .. وكل هذه الأمور.

الباحثة : ولكن البعض لا يرى أنها مشكلة .

المفحوص : كذايين .. وأنا أقولها لك بصراحة .. هم يكذبون على أنفسهم أولاً وعلى
الآخرين .. ودائماً يصورون أنفسهم مظلومين ومضطهدين .. لكن أنا أقول لك وبصراحة ..
فهم ناس لا تستطيعين أن تتقي بهم .. كل مدمن لابد وأن يكون كذاب .. حتى أنا أحياناً أكذب
لأخلص نفسي .. وخاصة أن الذي يتعاطى يكون مراقب من قبل أفراد المكافحة .. ومن
الممكن أن يمسكوه في أي لحظة .. وقد يسألونه عن مصدر المخدرات .. فبعضهم يلجأ
للحيل والخداع حتى لا يشي بأصدقائه .. والبعض الآخر يكون نذل وخائن ويشي بهم .. حتى
يخلص نفسه من أفراد المكافحة .. وهذا مثال بسيط أقوله لأوضح لك أن الذي يدخل في
المخدرات .. لازم يدخل في مشاكل .. وشخصيته تتغير للأسوأ .. وأنا أعترف لك بذلك ..
فأنا كنت واحد منهم .. ولكني لا أحب أن أخالطهم أو أجلس معهم .. ولا يعجبني كلامهم ولا
حتى تصرفاتهم .. ومن النادر أن أثق في أي أحد فيهم .

الباحثة : ولكنك كنت تتعامل معهم .

المفحوص : كنت أتعامل معهم عندما أحتاج إلى المخدر فقط .. ولكن عدا ذلك لا .. بالعكس ، فالناس الذين أمشي معهم .. لا تتصورين إلى أي درجة هم محترمين .. فهم دائماً ينصحوني ويعاملوني بحسن نية .. وإذا رأوني متضايق من أحد .. يحاولون تهدئتي ويقولون لي : " يا فلان .. أهدأ .. أكيد إنه لم يقصد مضايقتك .. ولا عليك منه .. وهذا الرجل هكذا طبعه .. وأنا ألاحظك عصبي وتتضايق بسرعة .. لكن الرجل أسلوبه هكذا .. فهو رجل طيب ولا يقصد من كلامه أن يسئ إليك .. ولكن أنت تفكيرك غلط .. لازم تهدي أعصابك وتأخذ الأمور بتروي .. ومن هذا الكلام .. " ، وبعد ذلك أصبحت إذا شعرت إنني متضايق من الأشخاص الذين أكون جالساً معهم فإنني أنهض على طول ، وأترك المكان ، حتى لا أفقد أعصابي وأدخل في مشاجرة معهم ..

الباحثة : طبعاً ذلك أفضل .

المفحوص : أنا شعرت بذلك بعد أن حاول معي صديقي أكثر من مرة بأن يهدأ أعصابي ويفهمني أن لا أفهم الناس خطأ .. فقد لا يقصد أحد إهانتني أو إغضابي .. ولكني أنا أفهم على طول بأن الآخرين - خاصة إذا نظروا إليّ وتكلموا بعدها - أشعر بأنهم يتكلمون عليّ فأفقد أعصابي .. أريد أن أقول لك إن الصديق الحسن والطيب يحاول أن يؤثر بطريقة جيدة في صديقه ويحاول أن ينصحه ويقف إلى جانبه حتى لا يقع في المشاكل ..

الباحثة : بالتأكيد .. فاختيار الرفاق والصحبة الحسنة لها تأثير كبير .. وقد أثبتت العديد من الدراسات أنه توجد فروقاً بين الشخص المتعاطي للمخدرات والشخص غير المتعاطي من حيث السلوك والصفات الشخصية ، حيث لوحظ أن سمات متعاطي المخدرات يغلب عليهم عدم الصدق ، ومضايقة الآخرين ، وعدم حب الناس لهم .. كما أشارت الدراسات أيضاً إلى أن سوء فكرة المتعاطي عن نفسه ، وإحساسه بأنه منبوذ ، وأنه غير مرغوب فيه ، تجعله يميل إلى عدم الاكتراث بالأمر المحيط به ، ويتسم بالسلبية والفشل .

المفحوص : كلامك صحيح .. بدليل إنه لو كنت جالس مع زملاء السوء هؤلاء .. لتغير الوضع للأسوأ .. وكانوا سيحرضوني على أن أتشاجر مع الشخص الآخر .. وسينضمون معي في المشاجرة - حتى أن صديقي هذا قال لي: بأنه لن يتدخل في حال إذا ما حدثت مشاجرة .. وهو من حقه طبعاً أن يقول ذلك ! لأن الشخص يجب أن يفكر ، وخاصة في مثل هذه الحالات .

الباحثة : هذا صحيح .. فالإنسان عندما يملكه انفعال الغضب ، فإن قدرته على التفكير السليم تتعطل ، وقد تصدر عنه بعض الأفعال أو الأقوال العدوانية التي قد يندم عليها فيما بعد حينما يهدأ غضبه .. وسأذكر لك قصة سيدنا موسى عليه السلام عندما غضب ، فألقى الألواح وأمسك برأس أخيه ولحيته ، وجره إليه غاضبا ومعاتبا ، ظنا منه أنه قصر في نهيمهم عن عبادة العجل. فلما زال غضبه وعاد إلى هدوئه .. وعرف أنه نهاهم عن ذلك ولكنهم استضعفوه ، وكادوا يقتلونه، استغفر الله على ما فعل بأخيه ، قبل أن يعرف حقيقة ما حدث.

فالإنسان يفقد القدرة على التفكير السليم أثناء ثورة الغضب ، وأثناء الانفعالات الشديدة بصفة عامة ، ولذلك يجدر بالإنسان أن يتمتع في أثناء ثورة الغضب عن القيام بأفعال قد يندم عليها فيما بعد ، كما عليه أن يتعلم كيف يسيطر على غضبه، ويتحكم في انفعال الغضب ، ويكظم غيظه.

المفحوص : صحيح .. المفروض أن أتحكم في أعصابي قدر استطاعتي .

الباحثة : يوجد بعض الناس من يعتقد بأنه عليهم أنه يضبطوا ذواتهم في كل الأوقات .. ولكن هذا معتقد خطأ .. فالفرد لا يستطيع أن يضبط ذاته في كل الأوقات وبصورة مطلقة ، ولكنك إذا عرفت الأمور التي تزعجك وحددتها .. وإذا حاولت أن تتعلم وتفكر بصورة أكثر منطقية فبإمكانك تبديل مشاعرك السلبية.

المفحوص : لكن أحيانا .. الواحد منا تكون له مشاكله الخاصة وهمومه .. ويحاول أن يبتعد عن الناس لفترة .. ويعيد حساباته ويفكر بنفسه .. وهو في هذه الحالة قد يصادف أشخاصا (فاضين) يبدون في إطلاق التعليقات الشخصية ، والتحدث في موضوعات نافية تستفز الواحد .. والفرد - هنا - لا يستطيع أن يتمالك نفسه ، وقد يدخل في مشاجرة وعراك معهم (غصبا عنه).

الباحثة : لقد تكلمنا كثيرا عن فنية إيجاد البدائل .. وفي هذه الحالة أنت تستطيع أن تخلق لنفسك وسائل تسلية تساعدك على الترفيه عن نفسك وتصرف تفكيرك عن الأمور السيئة . فبإمكانك مثلا أن تقوم برحلات ، وزيارة الأصدقاء ، أو القراءة ، أو الاشتراك في نادي معين .. الخ .

المفحوص : أنا بصراحة .. كنت أذهب للبار عندما أتضايق .. ولا تعتقدي بأنني عندما أشرب أنسى مشكلاتي وهمومي .. بل على العكس .. فأني أفكر فيها أكثر .. والذين

-٤٦٠-

يقولون بأنهم يشربون لكي ينسوا مشكلاتهم فهم يكذبون - لأن الشراب لا يساعد على النسيان بل يزيد التفكير في المشكلات .. وبصراحة من الفادر أن أفكر بأن أقوم برحلة أو الذهاب لنادي - أو غيره .. ولكن تفكيري على طول يذهب إلى البار أو (المخدر سابقاً) .

الباحثة : بالطبع لأنك تعودت على ذلك .. وأصبحت حياتك كلها ما بين أقران السوء والخمر والمخدرات .. ولكنك لو تعودت على بعض العادات الحسنة والتزمت بها بإرادة قوية، فسترى إنها أصبحت جزءاً من عاداتك .. فمثلاً لو عودت نفسك في حالة شعورك بالضيق والانزعاج على الذهاب لنزهة بحرية مثلاً أو محادثة صديق - الخ - فإنك في هذه الحالة سوف تلاحظ نفسك بأنك سوف .. (يقاطع الباحثة).

المفحوص : طبعاً في هذه الحالة سوف أفكر بالذهاب إلى البحر (مثلاً) بدلاً من (البار) في حالة شعوري بالضيق .. لكني لم أضع في بالي أنها (حالة تعود) .. بالرغم من أنني أعرف إن تفكيري يتجه على طول ناحية (البار أو الخ) ..

الباحثة : فأنت مثلاً عودت نفسك على عادات سيئة فبإمكانك أن ... (يقاطع الباحثة)
المفحوص : بإمكانني أن أعود نفسي على العادات الحسنة ... طبعاً .. كلامك صحيح.

الباحثة : ألا تعتقد أن ذهابك إلى (البار أو تعاطي الأدوية المخدرة) هو هروب من المشاكل التي تواجهها ، وعدم قدرتك على تحمل الفشل .

المفحوص : ممكن .

الباحثة : يفكر بعض الأفراد أن لكل مشكلة يتعرضون لها حلاً - ولذلك فإنهم يلزمون أنفسهم بإيجاد الحل لكل مشكلة تعترضهم ، وإذا لم يتوصلوا إليه، فإنهم ينزعجون ويشعرون بأنهم في وضع سيئ .

المفحوص : هذا صحيح .

الباحثة : لا .. ليس صحيح .. بل على العكس فهذه فكرة خطأ .. لأنه لا يوجد حل مثالي واحد للمشكلة .. بل هناك حلولاً بديلة مختلفة وجيدة .. وعلى الفرد أن يجرب أحدها، ويبتصر ليرى ماذا سيحدث .. وإذا لم تنجح محاولته الأولى .. عليه أن يحاول مرة أخرى .. ولكنه إذ أصر على أنه لا يوجد سوى حل واحد لمشكلته ، فإنه بهذه الحالة يضيع جهده

ووقته في إيجاده » وتصبح الأمور معقدة بالنسبة له.. وقد يسبب له ذلك القلق والشعور بالإحباط .

المفحوص : (يصمت ويستمع باهتمام) .

الباحثة : أريدك أن تراجع ما تناولناه في هذه الجلسة .. وتسجل في دفترك اليومي الأفكار التي استفدت منها .. وتشعر بأنك قد اقتنعت بها اقتناعاً تاماً ، ومن جهة أخرى سجل أيضاً الأفكار أو الموضوعات التي لم تقتنع بها ، وفي حالة اقتناعك بالبدائل التي ذكرناها ، حاول مناقشتها مع زملائك وإقناعهم بها ، بدلاً من الأفكار اللاعقلانية التي يعتقونها، هل هذا واضح ؟

المفحوص : نعم .. واضح .. وأنا أعتقد بأنني مقتنع بكل الأفكار والموضوعات التي تناولناها .. ولكن الواحد يحتاج للوقت لكي يتعود على هذه الأمور الحسنة.

الباحثة : حسناً .. الوقت لم يفت بعد .. وبإمكانك التغيير للأفضل .. لقاءنا في الجلسة القادمة . إن شاء الله.

ملحق (١٤)

نموذج المقابلات العلاجية الخاصة
بالبرنامج العلاجي المتمركز على العميل

ملحق (١٤)

المقابلة الأولى

الباحثة (الترحيب بالمفحوص والاطمئنان على صحته) .

المفحوص (يرد التحية).

الباحثة : في البداية أود أن أعرف بنفسى قبل بداية المقابلة ، فأنا أخصائية نفسية بوزارة التربية والتعليم ، ومبتعثة من قبل الدولة للحصول على درجة الدكتوراه في الإرشاد النفسي ، من جامعة القاهرة ، والموضوع الذي أتأوله في رسالة الدكتوراه هو " فعالية العلاج النفسي العقلاني الانفعالي والعلاج المتمركز على العميل في علاج بعض حالات الإدمان في الدولة ، ولذلك أنا هنا لدراسة بعض الحالات وتطبيق هذه البرامج الإرشادية معهم. أما بالنسبة للعلاج النفسي الذي سوف أتبعه معكم فهو يسمى " بالعلاج المتمركز حول العميل " .. والعميل هو الفرد الذي تتمركز حوله عملية العلاج والإرشاد .. ويدرك حاجته للعلاج ويأتي هو للعلاج ، ويكون لديه عناصر قوة ، وقدرة على تقرير مصيره بنفسه وتحديد فلسفة حياته ، وعلى استعداد لتحمل مسئولية العلاج وتوجيه نفسه تحت إشراف المعالج. (حامد زهران ، ١٩٩٧ ، ص ٢٦١).

هدفه :

وقد حدد (كارل روجرز) - الذي بلور هذه الطريقة من العلاج - بأن هدف العلاج النفسي المتمركز على العميل ليس مجرد حل مشكلة معينة ، ولكن هدفه هو مساعدة العميل على النمو النفسي السوي وتحقيق الصحة النفسية . ويمكن تحقيق ذلك عن طريق إزالة الأسباب التي أدت إلى المشكلة ، والقضاء على أعراضها ، وزيادة بصيرة العميل بالنسبة لمشكلاته السلوكية ، وتعديل السلوك غير السوي وتعلم السلوك السوي ، وزيادة القوة على حل الصراع النفسي ، وزيادة القدرة على حل المشكلات بطرق أجدى وأكثر واقعية بحيث يصبح العميل أكثر اعتماداً على نفسه وأكثر ثقة بنفسه ، والحيلولة دون ازدياد الحالة سوءاً أو حدوث نكسة ، وزيادة تقبله لمسؤوليته الشخصية عن حالته وعن تقدم العلاج نحو تحقيق أهدافه.

كما وجهت الباحثة العميل إلى أهمية تنمية شخصيته حتى يصبح متمتعاً بالصحة النفسية والتوافق ، والشعور بالسعادة مع نفسه ، ومع الآخرين ، وتحقيق ذاته واستغلال قدراته ، وقدرته على مواجهة مطالب الحياة، وتحقيق التكامل النفسي ، والسلوك العادي ، وحسن الخلق ، والعيش في سلام (مرجع سابق ، ص ٢٦٥).

خطة العلاج :

أما بالنسبة لخطة العلاج التي سوف نضعها .. فأنا سأكون مسئولة عن صحتها ، وأنت ستكون المسئول عن تنفيذها وترجمتها إلى سلوك .. وسوف يتم وضع خطة قريبة المدى وخطة بعيدة المدى تهدف إلى إزالة الأعراض واقتلاع الأسباب من جذورها ، ووضع أولويات سلسلة للعميل ، ووضع حلول بديلة لأن أهم شيء هو حصر المشكلة وحلها لا تفجيرها وتعقيدها.

فالهدف من خطة العلاج هو تحويل نقاط الضعف في العميل إلى مصادر قوة ، وتحويل خبراته المؤلمة إلى خبرات معلمة ، وتعليمه طريقة حل مشكلات الحياة بصفة عامة. (مرجع سابق ، ص ٢٦٥).

تحديد المشكلة :

قامت الباحثة بطمأنة المفحوص وتعريفه بأنه ليس الوحيد الذي يعاني من هذه المشكلات ، وأن علاج المشكلة سهل ميسور لو درست طولاً وعرضاً وعمقاً ، والتأكيد على أن الفرد القوي هو الذي يواجه مشكلاته مواجهة علمية واقعية. ويعلن الحرب على مشكلاته ولا يهرب منها ولا يتجاهلها ، ويطلب المساعدة في حلها وإن مفتاح الصحة النفسية هو أن يواجه الفرد نفسه بصراحة وأن يعرف مشكلاته ويحددها ويدرسها ويفسرهما ويضبطها ويحولها من مشكلات تسيطر عليه إلى مشكلات يسيطر هو عليها ، وتشجيع الفرد على التحدث عن ذاته كما يدركها ويفهمها. وكما هي في الواقع الآن ، وعن ذاته كما يود أن تكون، وعن ذاته كما يدركها الآخرون ، وتشجيعه على ألا يتردد في ذكر أي شيء خاص بالمشكلة دون قيد أو شرط تاركاً العنان - بحرية - لأفكاره واتجاهاته ورغباته واحساساته وخبراته تسترسل بطلاقه من تلقاء نفسها ، دون تحفيظ مهما بدت تأفة أو معيبة أو مخجلة أو محرجة أو بغیضة أو مؤلمة.

كما أكدت الباحثة على السرية المطلقة لكل البيانات والمعلومات ، وأن كل ما يقوله سيجد عناية واهتمام (مرجع سابق ، ص ٢٦٣).

المقابلة الثانية

الباحثة (الترحيب بالمفحوص والاطمئنان على صحته).

المفحوص (يرد التحية ويسلم الواجب المنزلي).

الباحثة : نكمل هذه المقابلة .. وسوف نرى بعض العبارات التي كتبتها هنا لقد ذكرت بأن الحياة لا تستحق أن يعيشها الإنسان .. والواضح من كلامك أنك مررت بظروف سيئة أو مواقف جعلتك تشعر بذلك.

المفحوص : أنا سأقول لك الصراحة .. ومن البداية .. أبي طلق والدتي وأنا في بطنها.. وكنت لا أعرف أي شيء عنه ... وعندما كبرت وذهبت إلى المدرسة كان زملائي بالمدرسة يسألونني دائماً ماذا يعمل والدك؟ وما هي وظيفته ؟ وكنت أجابهم بأي كلام، وأقول لهم مرات بأنه يشتغل في المكان "الفلاني" وأحياناً أقول بأنه يشتغل في مكان آخر.. وطبعاً أنا لا أعرف أي شيء عنه ولكني أكون محرج.. وفي مرة قال لي الشباب في المدرسة: أنت أبوك متوفي - وكان عمري عندها ٨ سنوات - ولم يؤثر ذلك علي ، بل على العكس أخذت المسألة وكأنني لم أسمع شيئاً .. ولما رجعت المنزل سألت والدتي وقلت لها: هل أبي توفي ؟ ، قالت لي أبوك حي وإنما جدك هو الذي توفي ... ولكن الحمد لله .. كان زوج أمي (عمي) يعاملني بأسلوب جيد ويلبي كل مطالبي واحتياجاتي .. وكان يقول لأمي: "أي شيء يطلبه أبنتك أعطيه إياه ولا ترفض له طلب" . ولكنه كان يرفض أن يعطيني نقوداً في يدي، فهو يفضل أن يشتري لي الأشياء وهو الذي يحضرها بشرط أن لا يضع نقوداً في يدي...

الباحثة : أكيد إنه كان له وجهة نظر في هذا الموضوع..

المفحوص : نعم .. هو كان يقول إن الصغار إذا أعطوهم فلوس كثيرة فإنهم "يدمرون" أي أن ذلك يؤثر عليهم بحيث إنه "يخرب أخلاقهم" ، المهم إنه توفي وهو يتعالج في الهند.. كان يعمل عملية .. وأنا وقتها كنت في الصف الخامس تقريباً .. وبعدها لما رجعنا من الهند سمعت إن أبي يريد أن يراني ويأخذني للعيش معه.. أمي لم توافق في البداية وقالت: "نحن لا نريد منه شيئاً" .. ولكن أهلها وخالتي أقنعتها إنه من الطبيعي أن يسري الأب ابنه وألا تخاف من شيء.. المهم رأيت والدي وسلمت عليه ولكني لم أشعر بأية مشاعر تجاهه.. وبدأ في تدليلي .. فكان يعطيني مصروفاً كبيراً.. مثلاً (٢٠٠ درهم في اليوم) وأحياناً (٢٠٠٠ درهم في الشهر) .. كان يلبي لي كل ما أطلب .. وكان عمري وقتها ١٣

سنة.. يعني صغير على هذه المبالغ التي يصرفها على.. ومن هنا بدأت (أخترت) وتسوء أخلاقي.

الباحثة : أنت تعتقد إن الوالد كان يريد أن يعوضك حنانه وحبه بالفلوس.

المفحوص : نعم .. بالطبع مثلما تقولين - هو كان يفعل ذلك - لكن بصراحة أقول لك إنني أنا "أخترت" نتيجة لذلك.. بالإضافة إلى هذا كله فقد كان والدي يحجز لي جناح خاص في الهيلتون مع أصدقائي وكنا نسهر هناك ... مع إن عمري كان (١٣ سنة) تصوري، وبعد ذلك بدأ يفتحني في موضوع أن أترك والدتي وأذهب للعيش معه.. هنا قلت له: "لا.. لماذا؟" .. المهم إنني لما رفضت .. تغيرت معاملة والدي لي ، فبدأ لا يهتم بي ولا يسأل عني .. ولا أي شيء .. بالرغم من إنه كان يشتري لي الدراجات ، واشترى لي سيارة وأنا عمري (١٤ سنة) ، ولم يكن عندي رخصة قيادة.. وكنت دائماً أعمل مشاكل وحوادث.. ولكن هو الذي يخلصني .. وبعد رفضي للعيش معه.. طنشنني .. وأنا بعد طنشنته.. لأنني بصراحة.. بصراحة أنا لا يهمني أبي كثيراً ولو حصل له مكروه فلن أزعل عليه .. وحتى هذا اليوم فأنا لا أعتبر أن لي أب ...

الباحثة : بالرغم من أنه ذلك كثيراً .. وصرف عليك .. وكان يلبي لك كل ما تريد ... (يقاطع الباحثة) .

المفحوص : لكن لا .. ما يهمني . ولم أرتح معاه.

الباحثة : تريد القول .. إن كل هذه الأمور المادية لم تعوضك الحنان والرعاية.. ولم تجعلك تحب والدك أو ترتبط به ...

المفحوص : بالضبط .. فالفلوس لا تمثل لي شيء.. وأنا أعتبر الفلوس لا شيء.. لأن الفلوس تتعوظ (تروح وترجع) .. وليست الفلوس هي أهم شيء في الدنيا ... وأنا بصراحة أقول لك بأن الذي (بهذلني) في حياتي هو أبي ... من قبل أن أعرفه وعندما عرفته أيضاً .. ومن فلوس أبي استعملت المخدرات .. وأول ما استعملت المخدرات كان عمري ١٠ سنوات وحينها لم أكن أعرف أبي - وكنت في المدرسة وقتها ، وفي بداية معرفتي بالسجائر وتكخيني لها.. المهم إنه جاء زميلي في المدرسة وقدم لي حشيش وقال لي: "يا فلان جرب.. قلت له: "لا .. مستحيل.. أنا أعرف شو يعني حشيش ، ولا أريد.." فقال لي: "جرب.. لن تخسر شيء.. بصراحة أنا كنت أدخن سجائر - ولم أكن أعرف الحشيش وقتها.. فذهبت إلى الحمام لأدخن

الحشيش ولكنه لم يعجبني وتركته ومن يومها لم أستعمل أي شيء غير السجائر ومرت الأيام حتى وصلت الصف الأول الإعدادي - كان عمري وقتها ١٤ أو ١٥ سنة.. وكنت أتمشى مع أصدقائي الثلاثة المفضلين لدى.. وكانوا يشربون الخمر.. وأنا أكره شيء عندي الخمر.. صحيح إنني أنا استعمل مخدرات وأضرب إپر وأعمل كل حاجة.. لكني لا أشرب الخمر ولا أحب الخمر.. المهم إن أصدقائي طلبوا مني أن أشرب معهم ورفضت في البداية لكنهم أصرروا على وقالوا لي: "إذا أردت أن تمشي معنا يجب أن تشرب مثلنا" فقلت لهم: أنتم أصدقائي وتقولون لي هذا الكلام.

المهم إنه في يوم من الأيام ذهبنا إلى البار، وطلبوا الخمرة، ولكن (الفلبينية) لم تقدم لي الخمر؛ لأنها رأنتني صغير وقالت لأصدقائي: هذا صغير.. لن أقدم له الخمر.. وحمدت ربي إنني لم أشرب.. المهم مرت الأيام وسافر أصدقائي وسافرت أنا (تركيا) ولما عدت من السفر لم أجد أصدقائي - فالجميع في السفر.. فتعرفت على صديق آخر وبدأت أتمشى معه...

وفي هذه الفترة... تم (طردي) من المدرسة لأنني كنت فوضوي ومشاغب. المهم.. في يوم وأنا كنت مع اثنان من أصدقائي بالسيارة ذهبا إلى السوبر ماركت فطلب صديقي الأول من الثاني بأن يطلب من صاحب المحل (ورقة زقزاق) وإذا لم يعرف ما هو (الزقزاق) قل له: (ورقة لف) - فقلت لصديقي: "لا يكون تبغي تدخن مخدرات" .. قلت ذلك وأنا أمزح ولم أكن أعني ما أقول.. فقال لي: "لا.. ليس للمخدرات" .. ولكن بعد ذلك اكتشفت إنه بدأ يلف الحشيش في الورقة ويدخن.. وطلب مني أن أدخن معه.. لكني رفضت وبشدة.. ووضعت (ورقة كلينكس) على أنفي حتى لا أشم الدخان..

الباحثة : ولكنك قلت بأنكم كنتم ثلاثة..

المفحوص : نعم.. لكن الآخر نزل عنا.. أوصلناه إلى منزله... وتابعنا نحن الاثنان بسيارتي.. وظل صديقي يصر علي، ويغريني بالتدخين ويقول لي: بأنك ستكون مبسوط وسعيد.. جرب.. وهذا الحشيش ما فيه إدمان.. مثل السجائر عادي.. ومن هنا بدأت.. خلاص.. لكني لم أتعاط الهيروين بعد.. وكان أصدقائي كلهم يستعملونه.

الباحثة : تريد القول بأن إلحاح صديقك عليك وعدم قدرتك على صده هو الذي دفعك للتعاطي..

المفحوص : نعم .. هو كذلك .. لأن أصدقائي كلهم يستعملون .. وفي يوم كنت أتمشى بالسيارة أيضا مع صديق لي.. ورأينا واحد من الشباب ، فركب معنا السيارة وطلب منه صديقي أي نوع من المخدرات.. فقال له: "أنا عندي هيروين ما عندي حشيش" .. فطلب منه صديقي وقال: OK.. اعطنا ... فقال له : أنا سأعطيك أنت وصديقك (يقصدي أنا) .. مع إنه كنا أربعة أشخاص في السيارة وأنا أصغرهم.. فأنا رفضت وقلت لهم.. لا أنا لا أريد هيروين.

الباحثة : أكيد إنك كنت تعرف أضراره وتأثيره على الذي يتعاطاه .

المفحوص : طبعاً - لأن التلفزيون وأجهزة الإعلام .. على طول توضح لنا أضرار المخدرات والخ.. لكن فيما يختص بالأعراض الانسحابية (الخرمة) التي يصورونها فهي كلها كذب في كذب - لأنه لا يوجد مدمن يعاني بهذه الصورة السيئة.. لأنني أنا استعملت وجربت..

الباحثة : تريد القول بأن تعاطيك للهيروين وإيمانك عليه، كان أيضا بسبب إلحاح أصدقائك عليك..

المفحوص : بالضبط - لأنني كنت أمشي معاهم ، وهذا الذي ركب السيارة معانا قال: لازم أعطي هذا الولد الصغير الذي معاكم (يقصدي أنا) وبعد إلحاحهم جميعهم.. ضربت أول إبرة... طبعا قلت لهم... لا أريد كمية كبيرة ، بل أريد كمية صغيرة.. كنت خائف.. وبعد أخذي للإبرة شعرت بالنشاط ولم أتم حتى اليوم الثاني.. وفي اليوم التالي ذهبت إلى صديقي لأطلب منه حشيش.. وقلت له: (أعطني من اللي أخذته البارحة بعد.. كنت أقصد الهيروين) وكله كان مجانا من غير فلوس .. واستمررت يوم.. يومين .. ثلاثة.. بعدها كنت أتعب .. لكنني لم أعرف إن هذا التعب بسبب الهيروين (الخرمة) ، افتكرت إنني أنا مريض .. أصلاً الشخص إذا كان غير متعود على الهيروين لا يعرف معنى (الخرمة) يفتكر إنه هو مريض بس.

الباحثة : تقصد إن هذه كانت بداية الإدمان..

المفحوص : نعم .. وفي مرة كنت ذاهب إلى شقة صديقي ، وكنت تعب (خرمان) ، بس أنا لم أكن أعرف إن هذا بسبب الهيروين.. فلما رأي صديقي قال لي: "شكلك تعب" ..

فقلت له "أنا مريض" .. قال لي: أنت لست مريضا وإنما فيك شيء آخر.. وجاء ليقترّب مني وفحصني فقال لي: "هل تستعمل هيروين؟ قلت له: بصراحة أنا ضربت (أي أخذت حقنة)، فسألني "منذ متى وأنت تستعمل؟" فأجبت.. من فترة بسيطة، فسألني مرة أخرى: "هل كنت تستعمل يوميا؟" فقلت له: (تقريبا)، فزعل مني واعتّاض على ضربتي .. فهو يعاملني مثل أخوه ويحبني.. وبعد فترة.. بدعوا يعلموني على التصديرة. كانوا يقولون لي أفضل من الحقن، وبعدها أدمنت خلاص لما دخلت في موضوع التصديرة.. ومع إنني كنت أفضل الحشيش ... فكنت أبادل مع أصدقائي .. فأخذ الحشيش منهم وأعطيتهم الهيروين - مع إنني كنت ساير في الهيروين جامد.

الباحثة : تقصد أن مفعول الحشيش كان يريحك أكثر من الهيروين...

المفحوص : نعم .. لكن ذلك في البداية : فالحشيش يجعلني عادي ومصحّص وما فيه إدمان .. وأنا كنت أتعاطى حشيش ما يقارب سنتين أو ثلاث سنوات وبعدها تركته .. فلم يصبني شيء ما عدا الصداغ .. فأنا استمررت على الهيروين.. وبعدين عرفت من أصدقائي إنه فيه ناس كانوا يقولون هذا فلان (يعني أنا) علموه على المخدرات .. لأن أهله عندهم مال كثير.. وفعلًا .. دخلت فيه جامد ... جامد ...

الباحثة : عموماً .. سوف نكتفي اليوم بهذا القدر من المقابلة.. وسوف نكمل في المقابلة القادمة حديثنا .. لكن أريد منك أن تتجز لي أيضا بعض الواجبات المنزلية.. وأريدك أن تراجع ما قلناه في هذه المقابلة.

المقابلة الثالثة

الباحثة (الترحيب بالمفحوص والاطمئنان على صحته واستلام الواجب المنزلي منه).

المفحوص : يرد التحية.

الباحثة : توقفنا في المقابلة السابقة عند إدمانك على الصديق واكتشافك بوجود أشخاص كانوا يريدون أن يوصلوك إلى هذه المرحلة بسبب امتلاكك النقود.. ولكن من الواضح أن الأغلبية التي تعرفت عليهم كانوا يتقربون منك لمصلحة ما في نفوسهم ، باستثناء صديقك الذي ضربك عندما عرف إنك تتعاطى الهيروين..

المفحوص : كلامك صحيح .. لكن أنا لا أحب أن أخرج أحد وخاصة إذا طلب مني شيء فأنا لا أستطيع أن أردّه خائباً .. لكن بعدين لما عرفت إنهم "مصلحيين" -أي لا يحبون إلا مصلحتهم- ابتعدت عنهم وبدأت أمشي مع صديقي الذي ضربني.. وبدأت أذهب معه وأتعاطي معه أيضاً..

الباحثة : ولكنك ذكرت بأنه ضربك عندما علم إنك تتعاطي ..

المفحوص : صحيح .. لكنه في الآخر .. رأى أنه لا فائدة مني .. بالرغم من إنه هو يتعاطي من قبل ، لكنه لم يحبذ بأن أتعاطي أنا أيضاً .. ولكنه رأي أني أتعب جداً وأهلك كثيراً .. ولا أستطيع النهوض.

الباحثة : لكنك ذكرت سابقاً .. بأن التلفزيون يبالغ في تصوير مشاهد الإنسان المدمن وخاصة (الخرمان) ..

المفحوص : صحيح .. فأنا كنت أتعب جامد ولكن ليس بالصورة التي يصورها التلفزيون لدرجة إنني كنت أتعاطي في اليوم ١٧ إبرة.. وأستخدم الإبرة التي قوتها (200cc) وليس (100cc) .. بالإضافة إلى أن الكمية التي استخدمها كانت كبيرة جداً.. لدرجة أن زملائي كانوا يطلبون مني بألا أتعاطي معاهم خوفاً من أن يحصل لي شيء فأموت .. فأنا كنت أمتلك الكثير من المخدرات وبدون أن اشتريها.. وأحياناً أكون قد قررت عدم التعاطي وفعلاً التزم بذلك ولكن عندما يتصلون بي المروجين وبعض التجار.. أحاول التهرب منهم وأقول لهم بأنني خلاص .. فأنا لا أتعاطي .. لكنهم لا يتركونني في حالي - يظلون يضغطون على ويتركون (السامان) المخدرات معي ويقولون لي .. تصرف بربع الكمية أي سبع وروج - والباقي لك .. فأنا هنا عندما أرى الهيروين بكميات كبيرة لا أستطيع أن أقاوم.. بالرغم من أنني أكون قد نويت فعلاً بألا أتعاطي.

الباحثة : تقصد أن حصولك على المخدرات مجاناً وبكميات كبيرة يغريك بالتعاطي.

المفحوص : نعم .. هذا صحيح .. بالرغم من أن ذلك يسبب لي مشاكل كثيرة ومؤلمة إلا إنني لا أستطيع التخلص من هذا الموضوع ... وبعد خروجي من السجن كنت قد صممت بألا أعود مرة أخرى.. ولكن الضغط على كان كبيراً من قبل بعض التجار الذين كانوا يريدونني أن أبيع لهم .. رفضت كثيراً وبقوة.. ولكن بكل وسائل الإغراء كانوا يقنعوني.. وبالرغم من أنني تألمت كثيراً أثناء وجودي بالسجن..

الباحثة : أكيد إنه حصلت لك مواقف معينة جعلتك تتألم لهذه الدرجة..

المفحوص : طبعاً .. لقد حصلت لي مواقف في حياتي -لم أتصور أن تحدث لي- وقد أثرت على نفسي بدرجة كبيرة .. فمثلاً في يوم طلب منا الضابط أن نعطيهم (تحليل بول) لأنهم كانوا لديهم شك بأن المساجين قد سربوا مخدرات .. ولذلك ذهبوا بنا إلى القيادة، وكنا (١٦) شخصاً.. ولكننا جميعاً رفضنا أن نعطيهم تحليل باستثناء اثنين منهم..

الباحثة : أعتقد أن الشخص الذي يتق بنفسه، لا يهمه أي شيء ولا يخاف من شيء..

المفحوص : صحيح.. أنا واثق من نفسي والحمد لله ، ولكني لا أثق في تحليلهم ، فقد يحصل تزوير .. أنها حصلت مع زميل لنا.. كان شخص كبير في السن ولم يكن متعاطي حين قبضوا عليه ، وبعد أن أعطاهم التحليل وجدوا فيه (كودايين ومورفين) فأقسم لهم بأنه لم يتعاط شيئاً.. ونحن نعرف بأنه لم يتعاط .. فمن أين جاءوا بهذه النتيجة ؟

الباحثة : تريد أن تقول بأن نتيجة التحليل قد تكون مزورة لهدف معين...

المفحوص : بالضبط.. وقد حصلت كثيراً .. وعموماً فحسن لا نشق في تحليل الشرطة؛ لأنه في عداوة بيننا وبينهم ... يريدون القبض علينا بأي وسيلة.. المهم إنسي أنا وصديقي المقربين.. فررنا السفر للخارج للسياحة والنزهة وكان معي ما يقارب (٨٥ ألف) بالإضافة إلى الشيكات السياحية.. وقد حصلت على المبلغ من بيعي لسيارتي الجديدة التي اشتريتها لي أُمي بما يقارب (١٥٠ ألف) . والمهم عند وصولنا (لندن) كنا نشعر بتعب شديد وإرهاق.. كنا (خرمانيين) ولكننا لم نفكر في تعاطي الهيروين عندما سافرنا.. فكرنا فقط في تغيير الجو والنزهة.

الباحثة : أعتقد أن (الخرمان) إذا لم يكن عنده المخدر - فإنه في هذه الحالة يتجه للعلاج لكي يتخلص من (الخرمة) ..

المفحوص : كلامك صحيح .. ولكن هناك بعض الناس الذين لا يفكرون في العلاج.. بل يظلون يبحثون عن الهيروين لمدة يوم ويومين حتى يحصلوا عليه.. ولكن المدمنين جميعهم ليسوا نفس الشيء .. فمنهم من لا يستحم بالأشهر ويبدو قذر ، وإذا وقعت عينيك عليهم تكثرهم لقذارتهم وتشعر بالاشمئزاز تجاههم، بينما يوجد مدمنين آخرين لا يتحملون القذارة ويستحمون باستمرار .. فأنا بالرغم من أنني كنت أضرب ١٧ مرة في اليوم، إلا أنني كنت أستحم يوميا وأبدو نظيفاً .

المهم عند وصولنا (لندن) حصلت لنا مشكلة في المطار .. حيث إنهم اشتبهوا بنا لامتلاكنا هذا المبلغ الكبير والنسبة للمدة التي سنقضيها في الإقامة هناك (وهي أسبوعان) ..

فوضعونا بالسجن لمدة يوم وبعدها جاءت خطيبة أحد أصدقائي الذي كان معنا .. وهي بريطانية.. فأخرجتنا من السجن.. وعند وصولنا طلبنا منها أن تعطينا أي شيء (مخدر) لأننا كنا تعبائين... فأعطتنا مخدر لا يوجد منه هنا في الدولة وهو (الكراك) وكان أول مرة استخدمه هناك في لندن.. وفي اللحظة التي أخذته فيها (عن طريق الشم) ارتحلت وراحت الخرمة لكنه خطر جداً .. فهو يدمر المخ، واليوم الثاني أحضرت لنا كوكايين.. وكانت المرة الأولى التي أتعاطى فيها أيضا كوكايين... وبعد ذلك أخذنا عقاقير عبارة عن خليط من الهيروين والكوكايين والكراك .. ويتم تحضيرها بواسطة بعض الأشخاص الذين يفهمون في الكيمياء... واستخدمت أيضا طوابع (LSD).. لكني لم أرتاح عليها لأنها تجعل الواحد يفقد.

وعموماً.. بعد فترة بسيطة انتقلنا من هذا المكان وذهبنا إلى تركيا بعد ذلك عند أحد المعارف.. وعند وصولنا هناك .. اعترفت لهذا الشخص بأنني تعبان ومدمن هيروين.. فقال لي : ماذا تريد الآن هيروين، كراك، حشيش، كوكايين.. أطلب الذي تريده.. فتفاجأت وقلت له .. لا أريد هيروين ولا أي شيء آخر، أريد كوكايين فقط..

الباحثة : طلبت كوكايين بالرغم من أنك مدمن هيروين.

المفحوص : بصراحة أنا أرى إن الكوكايين أفضل وما فيه إدمان.. والذي يقول غير ذلك فهو كاذب - حتى الكتب التي نقرأها - لأنني أنا تعاطيته لمدة شهر.. وكنت آخذه عن طريق الشم بما يقارب (٣٥ لين) في اليوم.. لكنني لم أشعر بأنني مدمن عليه.. باستثناء شعوري بالنعاس والنوم إذا لم آخذه.. لأنه هو يعطيني نشاطاً زيادة عن اللزوم... لكني أنا فعلاً دخلت في الكوكايين جامد أيضاً.. لدرجة إنني كنت آخذ كميات كبيرة حتى بدأت أفقد الشعور والإحساس بالأشياء وكنت أشعر بالبرد وكأني مراقب.. وفي الوقت نفسه كنت أدخن حشيش (١/٤ كيلو في اليوم) ووصلت مرحلة إنني كنت ألتقط الجمر بيدي ولا أشعر بالنار.. وأظلم ممسك الولاة مفتوحة حتى تحترق يدي ولا أشعر أيضاً.. وكان صديقي يستغرب من أفعالي ولا يعرف السبب.. لأنني كنت أتعاطى بكميات كبيرة بدون علمهم.

وبعد ذلك.. قرر صديقي أن نسافر عندما رأي على هذه الحالة.. لأنه كان خائف على .. وهو يحبني بصراحة.. ورجعنا لندن مرة أخرى ومن هناك اتصلت بالوالدة لكي نشترى التذكارات لصديقي.. فنحن صرفنا جميع الفلوس ولم يتبق منها شيء..

الباحثة : من الواضح إنك وصلت إلى مرحلة حرجة وخطيرة في الوقت نفسه إذ أنه كان من الممكن أن تتعرض لإصابات وحوادث لولا وجود صديقك..

المفحوص : أنا بصراحة .. تدمرت في (لندن) وأصبحت مدمن بمعنى الكلمة.. لأنه بعد أن أرسلت لنا أمي ثمن التذكرة.. اشتريت ببعض النقود أيضا مخدرات وطلبت من الفتاة التي كانت بصحبتنا أن تجلب لنا (كراك) ؛ لأنه بصراحة فيه سحر عجيب.. وإذا الشخص تعاطاه من أول مرة فإنه خلال ٣ ثواني يصل مفعوله للجهاز العصبي ويبدأ تأثيره.. فأنا كنت مدمن على الكراك بصورة فظيعة ولم أستطع الامتناع عنه وقتها، لدرجة إنني كنت حين أرى نقطة صغيرة بيضاء (فإني أقفز عليها) لأنني أظنها كراك.. كنت أبحث في السجادة عن نقطة كراك.. ولكن الحمد لله إن صديقي كان معي فحجز لي وله على طول ... ورجعنا إلى البلاد مرة أخرى .. وعند عودتنا قبضوا على في اليوم التالي... لا أعرف من بلغ عني .. ومع إنني كنت حدث إلا أنهم سجنوني لمدة عام.

الباحثة : حسنا.. سوف نتوقف إلى هذا الحد.. ولكن أريد منك أن تراجع جميع ما ذكرنا في هذه المقابلة.

المقابلة الرابعة

الباحثة (الترحيب بالمفحوص والاطمئنان على صحته واستلام الواجب المنزلي منه).

المفحوص (يرد التحية).

الباحثة : ذكرت لي في المقابلة السابقة عن سفرك إلى الخارج مع اثنان من أصدقائك.. وكيف أنك بدأت في تعاطي بعض المخدرات الجديدة والإدمان عليها مثل الكراك وطواع LSD والكوكايين.. الخ مما تسبب في تدهور حالتك الصحية وإنفاق جميع أموالك على المخدرات.. حتى تم القبض عليك وزجك بالسجن رغم صغر سنك..

المفحوص : نعم.. كنت صغير على هذه الأمور ، ولكن رأيت أموراً كثيرة وتجارب وخبرات لم يمر بها رجل كبير.. كان عمري أيامها ١٧ سنة..

الباحثة : لاحظت من كلامك.. بأنك عند التعاطي كنت تفضل الشم والقصديرية.

المفحوص : صحيح لأنني كنت أخاف من الإبر.. شباب كثيرين توفوا بسبب الإبر.. وكنت اسمع إنها خطر ، لأنه من الممكن أن يضرب الواحد الإبرة خطأ... ويمكن يكون فيها هواء ، المهم إنني أخاف من الإبر.. لكن بعدين عند دخولي السجن تعلمت الكثير من الأشياء عن المخدرات هناك .. عرفت الأفيون وكيفية استعماله وعرفت الأدوية النفسية..

وشفت الكثيرين يتعاطون عن طريق الحقن صديقي.. تعرفت على أشياء كثيرة.. السجن علمني أشياء لم أتعلمها وأنا خارجه.

الباحثة : ولكن بالتأكيد كنت تفكر وتخطط لحياتك بعد خروجك من السجن..

المفحوص : كنت أفكر في أن أشتغل وأعمل.. لكن أنا انصدمت كثيراً.. كثيراً.. جاءتني صدمة قوية لأنني أول مرة في حياتي أسجن فيها.. وكنت صغير (١٧ سنة) بالإضافة إلى أن زملائي وأقاربي حاولوا أن يساعدوني ويخرجوني من القضية لكن بدون فائدة...

الباحثة : أتصور إنك كنت تعاني من ذلك كثيراً لدرجة جعلتك تعيش مصدوماً.. وخاصة إنها المرة الأولى كانت بالنسبة لك.

المفحوص : أنا بصراحة أقول لك .. إذا الشخص قبض عليه ولم يعطوه فرصة للإصلاح وسجنوه.. فأنا أؤكد لك بأن هذا الشخص سيرجع للتعاطي مرة أخرى.. عناداً فيهم (أفراد المكافحة) هذا بالإضافة إلى اختلاطه بالتجار والمروجين الموجودين معه في السجن لدرجة أن بعد خروجي من السجن كان يزورني الشباب لكي يشتروا مني هيروين.. ولكني كنت أصددهم وأقول لهم: "أنا خارج من السجن حالياً.. هل تريدوني أن أرجع له.. أرجوكم.. أنا لا أريد مشاكل" ... أنا بصراحة .. كنت أريد أن أبتعد عن هذه الأمور وأتجنبها...

الباحثة : بالرغم من أنك ذكرت لي بأن الشخص في هذه الحالة يعاند ويعود للتعاطي... إلا أنك الآن تخبرني بأنك كنت تريد الابتعاد وعدم العودة..

المفحوص : صحيح .. أنا قلت سأتعاطي ولكن بدرجة قليلة.. وليس كالسابق.. كنت أود أن أخفف التعاطي .. وأتعاطي على فترات متباعدة .. وبصراحة أنا في أول يوم خرجت فيه من السجن تعاطيت فيه المخدرات .. فأخذت هيروين وحشيش وكل شيء.. لكن لم أكن أحب أن أحصل على كميات كبيرة وتكون عندي..

الباحثة : أفهم من ذلك بأن لم تكن عندك النية بأن تمتنع عن التعاطي.. بل بالعكس.. كنت تفكر في المخدرات.

المفحوص : بصراحة .. أنا كنت أفكر فيها.. لكن كنت أريد أن أخفف الكمية فقط.. لأنني تعبت جداً.. والمهم بدأت أتعاطي مرة أخرى وخاصة هيروين.. كله هيروين.. وتعرفت على أشخاص آخرين كانوا يعطوني مجاناً.

الباحثة : لاحظت من كلامك.. إنك في البداية تحصل على المخدرات مجاناً.. لكن فيما بعد تصرف كل ما تملك من نقود عليه..

المفحوص : مضبوط.. وأريدك أن تعرفي.. إنه الواحد منا كلما فكر بأن يبتعد ويترك المخدرات فإنه يحصل عليها بسهولة ومجاناً وبكميات كبيرة.. فأنا مثلاً في كل مرة أقرر فيها عدم العودة للتعاطي.. أحصل على كميات كبيرة من الهيروين ومجاناً.. ولا أعرف لماذا؟!.. المهم إنني بالإضافة إلى استعمالني للهيروين.. كنت أستعمل أيضاً أدوية نفسية حتى أدمنت عليها ، وإلى أن أصابني تشنج.. تشنج في يدي ، ورجلي ، وجسمي كله.. وعندما أتناول جرعتي من الهيروين والأدوية كنت أحسن.. ولكن الحمد لله طول عمري لم أحاول أن أعلم أحداً على التعاطي.. ولا أفكر بذلك لأنه (بهذلة) ..

الباحثة : تقصد إن المخدرات بلاء..

المفحوص : طبعاً بلاء.. وحرام الواحد يعلم عيال الناس عليه.. فأنا بصراحة أقول لك أريد أن أترك هذا الشيء لكن ... أشعر بأن حياتي انتهت ولا فائدة من هذه الحياة.

الباحثة : من الطبيعي عندما يمر الإنسان بظروف سيئة ومواقف صعبة أن يشعر بالأسى والحزن.. ولكن الحياة تمشي والإنسان يتعلم من خبراته وتجاربه التي مر بها..

المفحوص : أسوأ تجربة مررت بها هي الوقت الذي دخلت فيه جامد في الهيروين.. وأصبحت أتعاطي بصورة جنونية.. لدرجة إنني كل ساعة وكل نصف ساعة.. وكل ١٠ دقائق أريد أن أتعاطي... أنا خارج من البيت .. وأنا أركب السيارة.. وبعد أن أركب السيارة.. كنت أتعاطي بصورة جنونية..

الباحثة : ولكن أعتقد أنه من الطبيعي أن يلجأ الإنسان إلى المساعدة إذا احتاج إليها..

المفحوص : أنا سأقول لك .. أنا كنت أرجع طبيعي جداً عندما أخذ جرعتي من الهيروين.. بالعكس أصبح لا يؤثر بي ... أقصد لا أفقد أو (أبتج) وإنما عندما أتعاطي أصبح إنسان طبيعي وعادي بل ولا تشعرين بانني متعاطي.. ولذلك لم أكن محتاجاً للعلاج لأنني كنت أملك كمية كبيرة من الهيروين..

الباحثة : تريد القول إن مجرد امتلاكك هذه الكمية يعطيك الإحساس بالأمان مما يغنيك عن طلب العلاج اللازم لمثل حالتك.. وأنت في مرحلة صعبة جداً من الإدمان عليه...

المفحوص : أنا بصراحة لم أتوقع بأنني دخلت جامد لهذه الدرجة.. لكنني مع ذلك كنت ألقا زملائي الذين يتعاطون ويفقدون .. فأحقتهم بليمون وملح لأن الملح يبطل مفعول الهيروين.. وفي مرة من المرات (فقد) ثلاثة من زملائي بعد تعاطيهم الهيروين .. وبدأت أحقتهم بماء وملح.. مرة ومرتين وثلاث.. لكن بدون فائدة.. ولم أستطع أن أحقتهم أكثر لأن الملح يرفع الضغط.. فتركتهم حتى أفاقوا لوحدهم.. وطلبت منهم ألا يتعاطوا معي مرة أخرى إذا لم يتحملوا الأمر...

الباحثة : بالتأكيد .. سوف تقع المسؤولية عليك لو أنهم أصيبوا بمكروه...

المفحوص : هل تصدقين بأنه بعد خروجي من السجن بفترة.. تم إلقاء القبض على مرة أخرى وكان معنا (سامان) مخدرات في السيارة.. ولا أعرف لماذا ارتأبت الشرطة بأمرنا.. فأخذونا إلى المركز.. وهناك طلبوا منا أن نعطيهم (تحليل بول) طبعاً أنا رفضت .. لأنني كنت مستعمل .. ولكن زملائي الأغبياء أعطوهم التحليل.. فاستغربت لذلك ! لأنهم كانوا مستعملين (متعاطين) وبعد ذلك طلبوا أن نتصل بأهالينا لكي يخرجونا بكفالة.. فطلبت من الضابط أن يتصل بوالدي ويكلمه .. فرد عليه والدي : دعوه بالسجن... وهنا شعرت بأنني أكرهه زيادة... أنا أعرف إنه يكرهني وخاصة عندما رفضت ترك والدتي للعيش معه..

الباحثة : تحدث هذه الأمور بين الأسر والعائلات .. ويتخذ بعضهم موقفاً من الآخرين.. ويتم تفسيرها على أنه كراهية أو حقد.. ولكنها في الحقيقة قد تكون مشاعر أخرى.

المفحوص : يتكلم بعصبية.. صدقيني أنا أعرف أبي.. من الساعة التي رفضت فيها العيش معه وهو تغير على.. لكن مستحيل أن أترك والدتي وأذهب معه هو الذي لم يسأل عني لمدة (١٣) سنة .. وبعد هذه السنوات .. جاء ليأخذني ببساطة... هو لم يفكر بأبي .. وفي الأساس أنا لم أكن أعرف شكله..

الباحثة : تنصد بأنك تضايقت كثيراً من والدك. لأنه لم يضع في اعتباره موقف ووضع أمك بعد أن يأخذك منها..

المفحوص : (بعصبية) .. نعم.. أنا لا أعرف كيف هو.. هل تعرفين إنه في يوم قالت لي الوالدة.. سوف تذهب إلى المكان الفلاني لترى والدك.. وبعد أن ذهبت دخلت الغرفة

فرأيت فيها أكثر من شخص، من بينهم عمي وأختي من أبي ولكني لم أعرفهم.. وأنا جالس أفكر.. من منهم أبي..؟ أتوقع أن يكون أي رجل من الجالسين..

الباحثة : واضح إنك كنت في موقف صعب جداً..

المفحوص : (بعصية).. كنت محتار جداً .. وبصراحة أقول لك.. أنا أصبحت (أشوط) من صغري.. كل ذلك بسبب أبي.. سبب لي إحراج وضيق.. لأنني من يوم في المدرسة وزملائي يسألونني "أين يعمل والدك؟ أين يسكن؟ وأنا لا أعرف أي شيء عنه... موقف محرج بالنسبة لي.. صدقيني.. أنا تأثرت كثيراً.. كثيراً.. بسبب موقف أبي وعدم سؤاله عني منذ صغري..

الباحثة : بالتأكيد أنه مرت عليك مواقف تحتاج فيها إلى حنان الأب وحبه واحتجبت إلى أن يكون بجانبك.

المفحوص : بصراحة.. أنا كنت محتاج لأبي كثيراً.. وبالرغم من أن عمي (زوج أمي) كان يعاملني مثل ولده ويلبي لي مطالبتي.. لكن الأب يختلف أيضاً .. أنا بصراحة أبي (بهذلني)..

الباحثة : تقصد أن عدم وجوده في حياتك ضايقك كثيراً...

المفحوص : بصراحة نعم... لدرجة إنني عندما كنت أذهب لزيارة زوجة أبي لرؤية إخواني.. لأن علاقتي بهم جيدة ويسألون عني دائماً .. فقد كنت أخرج من البيت قبل أن يحضر أبي حتى لا أراه.. فأنا لا أحب أن أراه ولا أن أرى شكله... وخاصة عندما رفض أن يخرجني بكفالة من مركز الشرطة...

الباحثة : من الواضح إن موقف أبيك الأخير جعلك تتخذ موقفاً سلبياً تجاهه..

المفحوص : يقاطع الباحثة .. طبعاً.. لدرجة إنني فكرت أن أنتقم منه (وأعمل فيه حاجة)، لكن زملائي أقنعوني بأنه مهما كان ، فهو أبي ويريد مصلحتي، وهو زعلان مني لأنه يخاف علي ... وبرروا له تصرفه هذا معي بسبب المشكلات التي أسببها له (مخدرات.... الخ).....

الباحثة : من المعروف أن الوالد عندما يكبر يحتاج إلى أبنائه بجانبه وخاصة

الذكور..

المفحوص : ولماذا لم يفكر هو بأن أبنه قد يحتاج إليه.. أو يحتاج إلى مصروف ...
أو أدوات للمدرسة.. أنا لا تهمني الفلوس.. لأن زوج أمي كان يعطيني ويهتم بي... لكن كما
قلت لك في السابق .. فالأب غير عن زوج الأم مهما كان هذا الأخير طيب.. إلا أن هناك
أشياء يود الابن أن يكلم فيها والده.. لكنه هو لم يهتم بي وأنا بدوري لن أهتم به.. وأصلاً أنا
لا أحترمه أبداً .. وفي قلبي لا يوجد احترام لأبي .. وهو لا يساوي شيئاً أمامي.. أنا أقول
لك .. أنا لا تهمني الفلوس.. بل العكس الواحد يحتاج إلى أب يجلس معه ويتحدث معه
(ويقول كل اللي في خاطره)..

الباحثة : بالتأكيد أن الوالدة كانت تستمع إليك وتهتم بك...

المفحوص : جداً.. ولكن وجود الأب ضروري أيضاً في حياة عياله (أولاده)..
ولكني الآن لست بحاجة إليه .. يكفيني وجود أمي.. لقد تعبت جداً معي.. وكانت دائماً تقف
بجانبي.. وهي بدورها تحاول أن تشغلني بأشياء أخرى عن المخدرات ... وقالت لي بأنها
ستعطيني محلات لأشرف عليها.. وكانت تخطط لزواجي.. لكن كل ذلك ضاع.. لدرجة أنني
عندما كنت في السجن حاول أن أشنق نفسي ولكنهم أنقذوني في اللحظة الأخيرة.. ونشاجرت
مع الضابط الذي حاول إنقاذه ، وقلت له: لماذا أنقذتني؟ أنا حياتي لا تهمني.. فالموت أرحم
لي من هذه العيشة.. (ويصمت)..

المقابلة الخامسة

الباحثة (الترحيب بالمفحوص والاطمئنان على صحته)

المفحوص (يرد التحية)

الباحثة : سوف نكمل حديثنا اليوم عن الموضوعات التي توقفنا عندها في المقابلة

السابقة.

المفحوص : ولكني لا أتذكر أين وصلنا في حديثنا المرة السابقة..

الباحثة : لقد كنت يائس من الحياة ومن كل شيء.. (تصمت الباحثة)

المفحوص : نعم.. يفكر.. تذكرت.. حين أنقذوني من محاولة الانتحار التي قمت
بها... لأنه كان عندي اكتئاب ويأس من الدنيا وكل ما فيها.. وكنت أصرخ في وجههم وأنهار
عليهم بالسب والشتم.. وأخذوني لوكيل النيابة، وقلت له.. حتى لو أنقذتوني الآن.. إلا أنني
سأكرر المحاولة مرات ومرات حتى أموت.. فقال لي وكيل النيابة: لماذا أنت متضايق؟ فأنت

ليس عليك قضية وسوف تخرج ، لكن هناك بعض الإجراءات التي يجب أن نهيها.. هنا أنا فرحت ولم أصدق..

الباحثة : فرحت؟

المفحوص : نعم .. لأنني سوف أخرج من السجن.. أنت لا تعرفين الأمور التي تحدث فيه.. يشيب لها الشعر الأسود.. ولكن اتضح لي فيما بعد أن وكيل النيابة كان يكذب.. فبدءوا يحولوني من المستشفى ، إلى التوقيف ، إلى النيابة ، ثم رجعوني السجن مرة أخرى بعد أن قضيت فترة في المستشفى في قسم (١٥) ...

الباحثة : من الواضح أنك تبهدلت فعلاً ما بين دخولك السجن والتوقيف والمستشفى...

المفحوص : يقاطع الباحثة.. لقد تبهدلت جداً .. لا تتصورين إلى أي مدى.. لقد كانت تحصل دائماً مواقف في السجن لا دخل لي فيها.. ولكن أنا الذي أعاقب في النهاية.

الباحثة : لا دخل لك فيها.. وأنت الذي تعاقب !؟

المفحوص : يعني مثلاً .. في مرة من المرات كنت أنا خارج غرفتي في السجن.. ومعي في الغرفة أكثر من شخص.. المهم.. رأيتهم كانوا يبحثون عن شيء تحت السرير حتى وجدوا علبة السجائر ولكن كان فيها أشياء أخرى.. المهم أنا كنت واقف عند الباب وأشار إلي أحدهم بأن سيلقى العلبة وعلى أن أرفع يدي لأمسكها.. المهم في تلك اللحظة دخل الشرطة علينا وفتشونا.. فوجدوا العلبة في جيبتي لأنه لم يكن عندي وقت بأن أضعها في مكان آخر.. مع إن الشخص الذي أعطاني إياها لم يقصد إيدائي ولكن أرادني أن أتصرف وأتخلص من العلبة لأن بها (مخدرات).. ولكنني وضعتها في جيبتي لعدم وجود الفرصة -

وأشياء كثيرة تحصل مثل تلك وأكون أنا الضحية فيها.. وأتعرض للعقاب.. مع إنني في عمري لم أسبب مشاكل لأي شخص.. ولا أحب أن أؤذي أي أحد.. أنا صحيح أتعاطى وأستعمل مخدرات لكني لا أحب المشاكل.. أنا أعتقد إنه حظي سيئ في هذه الدنيا. الباحثة: الباحثة : تقصد أن الظروف دائماً تكون ضدك.. وهذا الذي يسبب لك الضيق والميل إلى أن تكون بمفردك..

المفحوص : والله .. لا أعرف ماذا أقول لك.. لقد كانت الوالدة دائماً تقول لي: "ماذا تريد أنت.. صارحتني.. ما الذي يضايقك".. لكني أنا .. لا أعرف ماذا أقول.. ولكني أفضل دائماً أن أكون (فاقد) بدلاً من أن أكون صاحبي..

الباحثة : فاقد؟

المفحوص : طبعاً تعرفين ماذا أقصد .. (أي أتعاطى الهيروين حتى أفقد) ... لأنني لا أحب أن أرى الأمور التي تحصل أمامي.. أفضل أن أتجنب معرفة أو مشاهدة أي شيء .. عندما أكون فاقد.. تمر الأيام بسرعة بدون أن أشعر بها..

الباحثة : أحيانا .. يمر المرء بظروف ومواقف صعبه تتطلب منه مواجهتها والسيطرة عليها حتى يشعر بالراحة بعد ذلك ... وإن لم يستطيع حل الموقف .. فإنه يكفي الإحساس بأنه فعل شيء لتغيير هذه المواقف والظروف المزعجة..

المفحوص : كلامك صحيح - بس أنا دخلت المستشفى وتعالجت .. لأن حالتي النفسية كانت تعبانة جداً .. وكان الدكتور الفلاني يعرفني جيداً ويعرف حالتي منذ زمن.. أيامها كنت تعبان نفسياً.. لا أنام ولا أكل.. ولا أريد أن أكلم أحداً.. وقررت أن أبتعد عن أصدقاء السوء وحاولت أن أتهرب منهم لكن لم أستطع..

الباحثة : تقصد إنك تشعر بالإحراج إذا طلبت منهم الابتعاد عنك وتركك في حالك..

المفحوص : بصراحة.. نعم .. لا أستطيع أن أقول لهم ذلك.. بل مستحيل..

ومشكلتي هي إنني لا أستطيع أن أقول لهم بالأب يتصلوا بي أو بالأب يمروا على..

الباحثة : تقصد أن مشكلتك هي عدم اتخاذ موقف تجاه أصدقاء السوء بالرغم من العواقب التي تتعرض لها..

المفحوص : أنا أحاول التهرب منهم ، وأقدم التبريرات والأعذار، حتى لا أخرج معهم.. ولكن دون فائدة.. فهم يلحون على بطريقة غريبة.. وبالرغم من أنني أعرف بأنني سأعرض لمشكلة ما ، أو مصيبة إذا ما ذهبت معهم ، ولكن مع ذلك أخرج معهم... لا أستطيع أن أرفض مباشرة...

الباحثة : من الطبيعي.. أن الأشخاص السيئين سيكون تأثيرهم سيئ على من يمشي معهم... وبالعكس بالنسبة للناس المحترمين أو ذوا السمعة الطيبة ، بالتأكيد سيكون تأثيرهم طيب على من حولهم...

المفحوص : كلامك صحيح .. فأنا عندما كنت في السجن كان لي صديق.. كان يحبني كثيراً لدرجة أنه قال لي بأنه سيضربني إذا عدت إلى تعاطي المخدرات.. وعندما خرجنا.. كنت وقتها تعبت من التعاطي وقد قررت عدم الاستعمال.. وفي يوم مر على

صديقي هذا.. وكان غير طبيعي.. وقلت له: "أكيد أنت متعاطي" .. فرد على بأنه تعبان ولم يستطع المقاومة فتعاطى.. عرضت عليه بأن نذهب للعيادة.. لكنه رفض.. وطلب مني أن أدبر له "هيريون" ، وبصراحة أقول لك فأنا لم أكن مرتاح لذلك ، ولكن كان غصباً علي.. لم أستطع أن أراه وهو تعبان (خرمان).. وأنا أعرف كيف يكون شعور الشخص الخرمان ولذلك دبرت له (الهيريون).. وعند الاستعمال.. رأيته يحاول البحث عن (وريدي) في جسمه ولكن كل العروق ميتة.. فأخذت عنه الإبرة وحقنته في قدمه.. لكن أقسم لك بأنني لم أكن أريد فعل ذلك.. بل كنت متضايق من نفسي وأنا أفعل ذلك.. لكنه كان تعبان جداً..

المقابلة السادسة

الباحثة (الترحيب بالمفحوص والاطمئنان على صحته).

المفحوص (يرد التحية).

الباحثة : أشكرك على مواظبتك واهتمامك بأداء الواجبات المنزلية... ويبدو لي إنك تشعر بارتياح من هذه الجلسات...

المفحوص : بالفعل .. فأنا أشعر بعد الحديث الذي يدور بيننا... بأنني فرحان... وأشعر بأن المشاكل التي أعاني منها لها حل .. سواء من ناحية التفكير بالوظيفة... أو معاملة الأهل لي.. وغير ذلك من الأمور التي لم أكن أفكر بها.. ولكنني أحياناً كنت أحزن قليلاً عندما أتكلم عن طفولتي.. فأنا لا أحب أن أتذكر ما حصل لي في الماضي.. ولكن في الحقيقة يجب على الإنسان ألا يخفي شيئاً في قلبه سواء كان هذا الشيء (محزن أو مفرح)...

الباحثة : من الواضح أنك تعرضت لمواقف صعبة في طفولتك أثرت عليك.. ولذلك كنت لا تحب أن تتكلم عنها.. وخاصة إذا لم تجد شخصاً مناسباً تثق فيه وتأمنه على أسرارك.

المفحوص : بصراحة أنا تعرضت للإحراج كثيراً عندما كنت في المدرسة.. وكنت أتصيب عرقاً إذا سألتني أحد عن والدي ، ولا أعرف بماذا أجيبهم .. فأنا لا أعرف إذا كان حياً أو ميتاً.. وفي يوم من الأيام بعد عودتي من المدرسة سألت والدتي إذا كان أبي حياً أو ميتاً.. فردت علي أنه حي وسكنت.. وأنا لم أسأل أكثر من ذلك... فلم يكن يهمني.. ولكن كنت أتذكره عندما يسألني عنه الأولاد في المدرسة... لدرجة أن صديقي أحضر رجلاً اسمه مثل أسم أبي ويملك نفس سيارته.. وكان الرجل جالساً مع صديقي في حجرة الأخصائي بالمدرسة.. وعندما راني الرجل سلم علي وضممني إليه.. ثم سألتني إذا كنت بحاجة إلى

فلوس.. وأنا لا أعرف ما الذي يجري.. وبعد أن خرج الجميع.. وعدت مع صديقي هذا إلى الصف.. سألته "يا فلان.. هل هذا والدي؟" والمشكلة إنني سألته أمام الطلبة.. فضحكوا علي.. وهنا.. كنت محرجاً للغاية.. لدرجة لا تتصورونها.. فضحك صديقي.. وعندها عرفت أنه كان (مقلباً).

الباحثة : ولذلك.. كتبت في مذكراتك بأنك كنت تفضل أن تكون يتيماً بدلاً من أن يكون والدك حي؟

المفحوص : بصراحة.. أنا كرهته.. فمنذ صغري وأنا أشعر بالارتباك والإحراج بسببه.. على الأقل لو كان ميتاً.. كنت سأرد على من يسألني عنه بأنه ميت.. وهذا أفضل من أن أرى عليهم بأنني (لا أعرف)..

الباحثة : (تصمت).

المفحوص : لقد كنت جيداً في الدراسة (من الصف الأول وحتى الصف الخامس).. لكن من الصف السادس أصبحت (فوضوي) (ومشاغباً).. وعندما تعرفت على والدي كنت بالصف الأول الإعدادي.. حيث كان يزورني في المدرسة.. وأحياناً يأخذني معه في نزهة.. لدرجة أنه كان لا يمانع إذا قلت له بأنني لا أريد الذهاب للمدرسة.. لم يكن مهماً بذلك.. فكل الذي كان يهمه هو أن يأخذني عن والدتي التي ربتني طوال هذه السنوات كلها..

الباحثة : أنت تقصد بأنه كان يتقرب منك لكي يأخذك عن والدتك؟

المفحوص : بالضبط.. ولذلك أنا كرهته.. وأردت أن (أعوزه مثل ما لعوزني).. كنت أبحث عن المشاكل حتى يعرف الناس أن لديه ابن فوضوي (صاحب مشاكل).. فهو سبب الأذى لأمي كثيراً..

الباحثة : يبدو إنك تشعر بالتعاطف والأسى تجاه أمك بسبب طلاق والدك لها بدون مبرر (من وجهة نظرك).. إلا أنه أحياناً تجري أموراً بين الكبار.. ولا يفهمها الصغار حينها.. ولكن الأمور تصبح مختلفة عندما يكبرون ويفهمون ما حصل..

المفحوص : أنا معك.. وإذا كان هناك مبرر لطلاقه من أمي.. فلا يوجد له تبرير لعدم سؤاله عني والاطمئنان علي.. أو حتى الحضور لرؤيتي.. فأنا أبنه البكر.. ولم يراني إلا بعد (١٣) سنة)..

الباحثة : أنت تشعر بالضيق والحزن لعدم اهتمام والدك بك في صغرك وانتشغاله

عنه..

المفحوص : أنا والحمد لله.. عشت مع أمي وزوج أمي في أحسن حال.. وزوج أمي لم يقصر معي في شيء وكانت معاملته لي حسنة.. وكان يشعرني بأني مثل ابنه بالضبط..

الباحثة : مثل ابنه؟

المفحوص : نعم.. ولكن مهما يكون فالعلاقة بين الولد والأب تختلف عن العلاقة بين الولد وزوج الأم.. حتى لو كان طيباً..

الباحثة : تقصد أن لا شيء يعوض عن حنان الأب وحبه لأولاده.

المفحوص : صحيح..

الباحثة : إذا أردنا أن نلخص ذلك كله.. نستطيع القول أنك كنت بحاجة إلى رعاية والدك واهتمامه.. ولكنه كان مشغولاً بأسرته الثانية.. وبعد ١٣ سنة جاء لرؤيتك بل وطلب منك العيش معه.. وعندما رفضت أن تترك أمك التي اهتمت بك طوال هذه السنوات.. غضب والدك منك وتغيرت معاملته لك للأسوأ واللامبالاة.. كما أنك بدورك.. اتخذت موقفاً سلبياً وعدائياً منه.. فقررت أن تسبب له المشاكل بطريق غير مباشر وذلك بالدخول في دائرة الإدمان والذهاب مع أقران السوء.. والتردد على مراكز الشرطة.. والخ.. ولكنك دفعت ثمن ذلك بقضاء سنوات من عمرك بالسجن.

المفحوص : نعم ولا أبالي.. فأنا غلظت وأستاهل العقاب.

الباحثة : حسناً.. سوف نكتفي بذلك لهذا اليوم.. وموعداً المقابلة القادمة.. إن شاء الله.

المقابلة السابعة

الباحثة (الترحيب بالمفحوص والاطمئنان على صحته) .

المفحوص (يرد التحية ويسلم الواجبات المنزلية) .

الباحثة : من خلال الواجبات المنزلية التي أكلفك بها.. لاحظت أنك تشير إلى أخطر الأدوية المهدئة والمنومة.. وعدم اقتناعك بها رغم أنك تتعاطاها..

المفحوص : نعم صحيح.. فقد كنت أتناول (١٢ حبة) في اليوم.. لدرجة إنني كنت أهلوس وكانت تحصل لي مواقف سخيفة ويضحك علي زملائي.. أنا طبعاً لا أذكر شيء

منها.. ولكنهم يخبروني فيما بعد عن الأشياء التي قتلها وفعلتها.. وطبعاً أضحك على نفسي بعدها.

(بدأ المفحوص في سرد بعض المواقف التي كانت تحصل له وهو مهووس)...

الباحثة : جميع هذه المواقف توضح أن الشخص في هذه الحالة لا يكون في حالته الطبيعية .. بل فاقدا لعقله ..

المفحوص : أصلا في هذه الحالة .. الواحد يصبح (حمار) .. أنا اتبذلت كثيرا ومثلما قلت لك في السابق.. أنا جربت كل أنواع المخدرات.. المعروف منها وغير المعروف، وأغلبها كان من النوع الخطير مثل Isd والكراك .. والخ..

الباحثة : عند حديثك عن المخدرات تصفها دائما بأنها خطيرة .. ولكنك مع ذلك تتعاطاها.

المفحوص : (يصمت قليلاً) .. أنا لم أكن أعرف أنها خطيرة .. بل لم أكن أعرف عنها شيء .. ولكنهم هم علموني عليها .. وفيه أشياء ثانية أيضا أخطر .. لكني لا أعرف كيف يتوصلون إلى تركيباتها.. فعندما كنت في لندن مع زملائي .. رأيت انهم متعلمين بشكل كبير حتى إن الواحد عند تخرجه من الجامعة .. وخاصة الذين تخصصهم كيمياء أو صيدلة فإنهم يقومون بعمل تركيبات معينة يكون الناتج مخدر .. ومن ثم يبيعهونه على الشباب .. ولكن ذلك يتم بطريقة سرية إلى حد ما..

الباحثة : أنت على وعي بأنك بحاجة إلى ما يبعدك وشغلك عن أقران السوء الذين لم تلق منهم سوى الأذى .. ويبدو انه كان لديك وقت فراغ كبير تمضيهِ بين السفر ومصاحبة أقران السوء.

المفحوص : أنا سأقول لك بصراحة وصدق.. فأنا بحاجة ماسة إلى وظيفة وليست أي وظيفة .. لأنني كما قلت لك .. أمي حاولت أن تشغلني بشيء ، ولذلك أعطتني محلا تجاريا لأديره .. لكنني لم أشعر بأنني موظف مسئول ، لأنني في هذه الحالة أتصرف بحريتي وعلى مزاجي.. أذهب أحيانا إلى العمل .. وأحيانا كثيرة لا أذهب.

الباحثة : تقصد إنك بحاجة إلى وظيفة حكومية ترتبط فيها بمواعيد الحضور والانصراف.

المفحوص : بالضبط.. ولذلك حاولت أن التحق بالجيش أو البحرية.. وأن انتقل إلى

مكان بعيد.. ولكن أمي لم ترض.. وكانت تريدني أن أكون بجانبها.

الباحثة : من الواضح أنك تريد أن تبعد عن كل ما ينكر بك بالمخدرات ، وخاصة أقران السوء ، بسبب الظروف والمواقف السيئة التي مررت بها بسببهم.

المفحوص : نعم.. كلامك صحيح.. وأذكر أن خالتي عرضت على أن تسافر معي إلى ألمانيا لتعالجني من الإدمان.. وقالت لي إن العلاج عندهم ناجح ويجعلون الواحد ينسى المخدرات.. لكنني قلت لها بأنني لست مدمنًا الآن وأنا لست بحاجة إلى علاج.. لكنني بحاجة ماسة إلى وظيفة ، لكي أشغل وقت فراغي ولا تكون عندي فرصة للتفكير بالمخدر أو الذهاب مع زملاء السوء.

الباحثة : بالرغم من أن بعض زملائك متزوجين ومنهم أيضا الموظفين..

المفحوص : نعم .. صحيح .. لكن يمكن أن يكونوا تعانين في حياتهم.. وأنا أرى إن أهم حاجة لعلاج الإدمان هي المعاملة.. أقصد المعاملة الحسنة.. ولكن ما فائدة الواحد متزوج وهو ليس مرتاحاً مع زوجته، أو يلقي معاملة سيئة في العمل، ويكون عليه ديون، ومشاكل.

الباحثة : هل تقصد أنهم يلجئون للمخدرات لكي ينسوا مشاكلهم..

المفحوص : نعم.. خاصة الذين يتعاطون حتى يصلوا إلى مرحلة (الفقدان) أي لا يشعرون بمن حولهم..

الباحثة : ولكنك كنت مدللاً عند والدتك.. ولا ترفض لك شيئاً.. وجميع إخوانك يعاملونك معاملة حسنة.. (يقاطع الباحثة).

المفحوص : هذا صحيح.. لكنني كنت قد تعودت على التعاطي.. وذهابي مع الشلّة، والسفر .. كل ذلك جعلني أستمّر في التعاطي.. حتى إني كنت أطلب من أمي المال ، وهي تعطيني رغم معرفتها بأنني سأشترى به مخدر.. لكنها لا تريد أن تزعلني .. وأنا كنت أقسم لها بأنني لن أشتري به مخدر (بالطبع أنا أكذب في هذه الحالة) لكنني لكي أريحها.. وكل شخص يتعاطى مخدرات.. صديقيني.. دائماً.. يحلف ويقسم بالله كذب.. المهم أن يحصل على المال أو المخدر بأي وسيلة.

المقابلة الثامنة

الباحثة (الترحيب بالمفحوص والاطمئنان على صحته) .

المفحوص (يرد التحية ويسلم الواجبات المنزلية) .

الباحثة : أشكر على اهتمامك بأداء الواجبات.

المفحوص : أحياناً.. أشعر براحة عندما أجلس لوحدي وأبدأ في التفكير والكتابة...

الباحثة : إن.. قمت بتلخيص ماحدث في المقابلة السابقة.. وفكرت في الموضوعات التي تناولناها..

المفحوص : نعم.. لكن لم أتذكر كل ما دار في المقابلة وإنما بعض الموضوعات... واعتقد أننا وصلنا في الحديث عندما عرضت على خالتي موضوع الزواج.

الباحثة : بالضبط ... (تصمت) ...

المفحوص : بس أنا بصراحة لا أفكر في الزواج الآن... فأنا أعتبر نفسي مازلت صغيراً (٢٣ سنة).. وأعتقد أن سن (٣٠ سنة) هو السن المناسب للزواج بالنسبة للرجل...

الباحثة : (م م م م م)

المفحوص : واعتقد أن على الشخص أن يتوظف أولاً ، ويكون نفسه « ثم يفكر في الزواج .. لأن الزواج يكلف ويحتاج إلى مصاريف .. والزوجة تحتاج إلى مصروف أيضاً .. أنا أرى إن الوظيفة أهم من الزواج ...

الباحثة : يبدو أنك مهمتاً جداً في إيجاد وظيفة لك ... وهي كل ما يشغل بالك حالياً...

المفحوص : طبعاً... أنا بحاجة إلى ما يشغلني... أشعر أن حياتي سوف تتغير لو اشتغلت... وبالييتي لم أسمع كلام أمي والتحقت بالبحرية... وبصراحة أفكر أحياناً بأن السجن أفضل لي من البقاء خارجه.. على الأقل يوجد من يوقظني للفطور والغداء والعشاء.. وإذا لم ألتزم بوقت الوجبة فإنها تفوتني... ولذلك أحرص على أن ألتزم بالوقت وهناك وقت للنوم.. ووقت للمباراة.. كما أنهم يدعوننا نخرج في الهواء الطلق.. وهذا إجباري.. فأرى الشمس.. وأشم هواء نظيف... لكن في المنزل... أكون على كيني... وأغلب الوقت نائم وأتناول وجبتي في أي وقت أريد...

الباحثة : أفهم من كلامك إنك بحاجة إلى الضبط والربط لفترة من الوقت حتى تتعود فيما بعد على أن تعيش حياة طبيعية.. تتناول وجباتك بانتظام... وتحدد وقتاً لراحتك ، أقصد النوم ، ويكون لك وقتاً للترفيه عن نفسك ...

المفحوص : بالضبط... قلت لك في السابق إنني تعلمت أشياء سيئة في السجن... ولكنني تعلمت أشياء جيدة أيضاً مثل الالتزام والنظام... وأنا طبعاً .. لا أقصد إنني أفضل أن أعيش في السجن... لا أحد يحب ذلك... لكن أريد أن أقول بأن هذه الأشياء التي تعلمتها فيه... هي التي أحب أن استمر عليها طوال حياتي...

الباحثة : طبعاً... أفهمك... فالحرية غالية جداً... وهو شعور لا تشعر به إلا إذا كنت حراً طليقاً خارج أسوار السجن...

المفحوص : عند خروجي من السجن.. فكرت جدياً في أن أترك المخدرات... لكن الفراغ كان يقتلني « ولم أكن أعرف ماذا أفعل... فأصدقائي كلهم يتعاطون المخدرات ولا أريد أن أتصل بهم أو أمشي معهم... أما الذين لا يتعاطون منهم فهم يتهربون مني حتى لا أسبب لهم الشبهة... ولكن أنا استفدت من هذه الجلسات أن الإنسان عليه أن لا يفقد الأمل وأن هناك دائماً يوجد من يساعد... سواء كان الأهل أو الأخصائي النفسي... وغيرهم...

الباحثة : وإن كانت الظروف التي تمر بها الآن صعبة.. إلا أنه بإمكانك التغلب عليها مادمت متمسكاً بالأمل في تجاوزها..

المفحوص : صديقي إن أهم شيء يساعدني هو العمل.. أهم شيء في الدنيا.. فهو يحل مشاكل كثيرة وخاصة للمدمن.. وبصراحة أقول لك إن الذي يدمن على الهيروين لا يستطيع أن يتركه بسهولة وبسرعة « لأن الهيروين من وجهة نظري.. هو سحر.. ومن خلال كلامي معك شعرت أن الحياة حلوة بدون مخدرات.. لكن لازم يحصل المدمن على المساعدة سواء من أبيه أو أمه أو أخيه أو صديق.. وأن يحصل على معاملة جيدة ، وأن يعامل كإنسان وليس كمجرم أو قاتل.

الباحثة : إذا أردنا أن نلخص الأمر بصفة عام... نستطيع أن نقول : بأنه على الرغم من صعوبة الامتناع عن تعاطي المخدرات إلا أن الفرد يستطيع أن يمتنع عن التعاطي إذا لاقى المساعدة من جميع أفراد المجتمع... وأهمها هي الحصول على وظيفة... وأن يعد فرداً من أفراد المجتمع الذين يخطئون أحياناً .. ويسئون التصرف أحياناً أخرى... ولكنهم يحاولون أن يصححوا هذه الأخطاء ويعدلوا سلوكهم السيئ... ويبدعوا من جديد...

المفحوص : بالضبط... فالمدمن إنسان مريض وبحاجة إلى علاج جسدي ونفسي... ومساعدة... وكل شيء...

الباحثة : حسناً ... سوف نكتفي اليوم بما دار في هذه المقابلة... وأطلب منك ألا تنسى كتابة المذكرات اليومية ، وخاصة فيما يتعلق بالمقابلة التي دارت بيننا اليوم... وما هي مشاعرك تجاهها .

المفحوص : إن شاء الله...

الباحثة : إذن... لقاءنا المقابلة القادمة.

المقابلة التاسعة

الباحثة (الترحيب بالمفحوص والاطمئنان على صحته) .

المفحوص (يرد التحية) .

الباحثة : شكرا على اهتمامك بأداء الواجبات المنزلية .. وقد لاحظت من خلال المذكرات التي كتبتها أنك كنت تمر بظروف سيئة ومواقف صعبة .. حتى أنك عبرت عن ذلك بأنك تتمنى لو أن تموت بأسرع وقت ممكن..

المفحوص : نعم.. أنا بصراحة كنت في بداية الجلسات خجولا ومتوتراً .. لا أعرف لماذا.. وعندما كنت أتكلم معك كنت أقول لك أشياء لم أقلها لأحد من قبل .. وهذه الأشياء أخفيت في قلبي ولم أكن أريد أن يعرفها أحد .. وخاصة التي حصلت لي في السجن..

الباحثة : أفهم من كلامك أنك تعرضت لأمر مزعجة جداً.

المفحوص : لدرجة لا تتصورينها .. لقد كانوا يعاملوننا كأننا لا شيء .. فقد مات صديقي أمام عيني .. والشرطي يضحك ويركله برجله ويقول له .. "انهض ولا تمثل " وأنا أقول له : " حرام عليك .. إنه ميت " .. شعرت حينها أن حياتنا ليست لها قيمة .. والموقف الثاني هو عندما كنت في الزنزانة الانفرادية .. وضعوني فيها مدة ٣ شهور بمفردي .. لا يوجد لدي فراش ولا لحاف .. ولا يوجد نور .. كنت أنام على الأرض .. وانتابني إحساس بأنني حيوان ومرفوض من قبل الناس التي لا تريدني أن أعيش معها.. ولهذا السبب لم أعد أهتم في شيء .. ولا أهتم في حياتي .. ولا يهمني إذا جاعني الموت في أي وقت .. لقد تحولت إلى إنسان لا يهتم بما يحصل له.

الباحثة : أفهم أنك كنت تعاني من مشاعر الإحساس بالرفض من قبل الآخرين، وعدم تقديرهم واحترامهم للأشخاص الذين يتعاطون المخدرات بصفة عامة.

المفحوص : صحيح .. والمفروض أن مكان المدمن هو المستشفى أو المصححة وأن يتلقى المساعدة في العلاج .. ولكن ليس مكانه بالسجن أو الزنازة ، وأن يتلقى معاملة الحيوانات.

الباحثة : أنت تقصد أن المدمن هو شخص مريض وبحاجة إلى العلاج .. وليس مجرماً يستحق العقاب.

المفحوص : طبعاً .. سأقول لك كلام من واقع خبرتي وليس من رأسي .. فأنا كنت أعرف أشخاصاً يتعاطون (حشيش) فقط .. ولكنهم لم يكونوا ملتزمين بالعلاج .. صحيح أن الحشيش ليس له أعراض انسحابية (خرمة) ولكن أعراضه تظهر بعد زمن كالنسيان .. وإذا لم يكمل المدة المقررة للعلاج فإنه لا يستفيد ، بل يرجع للتعاطي مرة أخرى .. وإذا تم القبض عليه بتهمة التعاطي .. مع أنه متعاطي حشيش فقط وليس هيروين - فإنه يتم الحكم عليه بالسجن لمدة أربع سنوات .. وهناك في السجن يبدأ في التعرف على أنواع أخرى من المخدرات .. ويدخل في دائرة المخدرات.

الباحثة : معنى كلامك أن عقاب المدمن بالسجن لا يعتبر حلاً للمشكلة .

المفحوص : بل يزيد لها سوء على سوء .. وخاصة إذ خرج الواحد من السجن فيما بعد ، فإنه من الصعب أن يحصل على شهادة حسن سير وسلوك .. وبذلك لن يستطيع أن يتوظف .. وأنا أعرف رجل كان موظفاً وهو متزوج ولديه أولاد .. وبعد أن دخل في دائرة التعاطي ، طرده من العمل .. وأصبح بلا وظيفة .. فاضطر بعدها أن يتاجر بالمخدرات لكي يحصل على المال .. طبعاً أنا أعرف إنه مال حرام .. لكن ماذا يفعل .. مسكين فهو محتاج أن يصرف على أولاده وزوجته.

الباحثة : فهمت من كلامك أن صديقك هذا كان موظف ، وهو متزوج وله أسرة .. وتقع على عاتقه مسؤولية كبيرة تجاه أسرته .. وبعد ذلك دخل دائرة التعاطي والتجارة بالمخدرات.

المفحوص : هو صحيح غلطان .. وأنا كلمته كثيراً في هذا الموضوع .. بالرغم من أنني أنا كنت أتعاطى في ذلك الوقت .. لكن كنت أقول له : أنت لديك زوجة وأطفال .. وهم بحاجة إليك وإلى مصاريف المدرسة والحياة .. ومن هذا الكلام .. لكن إذ كان هو غلطان مرة .. فالمجتمع غلطان ألف مرة .. لأنه يجب أن يعطيه فرصة ثانية وثالثة .. وأنا مثلاً قلت لك في السابق : إن المخدرات مثل السحر .. من الصعوبة أن يتركها الشخص المدمن

بسهولة وبدون مساعدة .. وأنا لا ألومه لأنني جربت هذا الشيء وأعرفه جيدا.. ولكن ما ذنب الزوجة والأولاد .. وأنا الآن لا أتكلم عن صديقي هذا فقط.. بل عن كل المدمنين المتزوجين والذين لديهم أولاد .. ومحكوم عليهم بالسجن لمدة أربع سنوات لأن قضيتهم تعاطي مخدرات ..

الباحثة : معنى كلامك أن على المجتمع أن يعيد النظر في مسألة عقوبة المدمن.. وان يهتم بأسرة المدمن.

المفحوص : بالضبط .. لا أعتقد أن المجتمع سيستفيد إذا كان شبابه في السجن ، وإذا عاشت أسرة المدمن بدون رب الأسرة ، وبدون رعاية .. وعموما.. أنا أعرف شباب حكم عليهم بالسجن (٤ سنوات) بسبب تعاطيهم المخدرات فقط، وقد تكون هذه المرة الأولى بالنسبة إليهم .. وهم في هذه الحالة يشعرون بالظلم والمرارة .. ويبدءون في التفكير بتحدي المجتمع ويقولون : عندما نخرج من السجن سوف نتاجر ولا يهمنا شيء . مع علمهم بأن عقوبة التجارة هي (إعدام) ولكنهم لا يهتمون بذلك . وكأنهم يريدون الانتقام من المجتمع الذي دمر مستقبلهم .

الباحثة : ولكنك تعرف تمام أن الذي يتعاطى المخدرات يؤذي نفسه ، وأفراد أسرته وأيضا المجتمع الذي يعيش فيه .. وأنت على علم ودراسة أن ذلك يعتبر جريمة .. فالمدمن قد يموت في أي وقت .. ولذلك لا بد أن يكون هناك عقاب لكل جريمة.

المفحوص : كلامك صحيح .. ولكن اقصد إن المدمن إذا أعطى أكثر من فرصة لتلقي العلاج والمساعدة .. ولم يرتدع فإنه في هذه الحالة يستحق العقاب.

الباحثة : حسناً .. سوف نتوقف عند هذا الحد .. وأريد منك أن تراجع ما تمت مناقشته في هذه المقابلة .. وتعبّر عن ذلك كتابة في دفتر مذكراتك.

المفحوص : إنشاء الله

المقابلة العاشرة

الباحثة (الترحيب بالمفحوص والاطمئنان على صحته) .

المفحوص (يرد التحية .. ويسلم الواجبات المنزلية) .

الباحثة : اشكر لك اهتمامك ومواظبتك على أداء الواجبات

المفحوص : بصراحة - أنا أحب أن أكتب كل ما يخطر على بالي .. لكن دائماً البداية تكون صعبة عندي .. إذا ساعدني أحدهم في كتابة أول كلمتين ، فإنني أطلق بعدهما ، فالبداية عندي صعبة..

الباحثة : لكن أسلوبك جميل ويعبر عما يجول بخاطرك فعلاً.. ولا أرى أنك تواجه صعوبة في التعبير عن نفسك ، وعن مشاعرك تجاه أفراد أسرتك ، أو زملائك.. وغيرهم.

المفحوص : (يصمت).. أنا عندما أكتب عن طفولتي وعن والدي .. فإنني لا أحب أن أتذكره أو أكتب عنه .. فعلاً - لا أعرف .. لماذا .. لماذا لا أحب أن أجلس معه أو حتى أتكلم معه ، بالرغم من أنني أسمع من إخواني وأمي إنه يحبني كثيراً بل أكثر من باقي إخواني ، حتى عندما كنت في السجن .. لم تتغير مشاعره نحوي.

الباحثة : يرتكب الأبناء بعض الأخطاء أحياناً - وقد يتضايق الآباء منهم وينزعجوا من تصرفاتهم.. ولكن ذلك لا يعني أن يتوقفوا عن حبهم والخوف عليهم - فالأهل يتمنون الأفضل لأبنائهم دائماً..

المفحوص : كلامك صحيح .. فوالدتي كانت تود أن تراني موظفاً ومتزوجاً .. (يصمت) .. وتذكرت شيئاً بهذا الخصوص .. وهذا الشيء يحيرني ولا أعرف كيف أفسره .
الباحثة : (م م م)..

المفحوص : تتصل جارتنا بي دائماً هنا في المصحة ، وتسأل عن صحتي وعن موعد خروجي.. وهي تحبني كثيراً لدرجة أنها تريدني زوجاً لابنتها.. وبالفعل ذهبت لأمي وعرضت عليها أن تزوج ابنتها لي.. وأمي لم تمنع ... فالبنات طيبة وجميلة..

الباحثة : من الواضح أنها ترى فيك رجلاً طيباً وكفناً لابنتها.. وخاصة أن الأهل يختارون بعناية أزواج بناتهم ، ويفكرون كثيراً قبل أن يبدوا موافقتهم على ذلك...

الباحثة : صحيح.. حتى هي (أم الفتاة) دائماً تقول لي: "يا فلان.. أنت شاب زين ولا يوجد بك عيب سوى المخدرات.. عيبك المخدرات".. وأنا بصراحة أحترمها.. لكن لا أريد الزواج من ابنتها.. بالرغم من إن ابنتها طيبة ومؤدبة ولا يوجد بها عيب... ودائماً أوجد لها الأعذار... وأقول لها: "أنا باقي لي كثير على الخروج من هنا"... ولكنها لا تيسأ... وتقول لأمي بأنها ستنتظر خروجي... ولا مانع لديها... فأصرارها هذا يحيرني ولا أعرف لماذا هي تصر على ذلك ؟!

الباحثة : واضح من كلامك إنك لا تحمل مشاعر عاطفية تجاه البنت..

المفحوص : بصراحة... أقول لك... أنا أستعمل مخدرات... وأحياناً أفكر بأنني قد أرجع فأستعمل مرة أخرى... ولذلك أرى إنه حرام على أن أبهدل بنت الناس معي... وبصراحة... المفروض ألا يتعاطى المتزوج... فالأسرة تتبهدل معه...

الباحثة : وغير المتزوج له أسرة أيضاً... له أم وأب وأخوة...

الباحثة : كلامك صحيح... (بصمت لفترة)... ولكن بصراحة أقول لك بأنني كنت أتهرب من موضوع الزواج لأنني لا أحب هذه الفتاة... ولكن لا أستطيع أن أخرجهم وأقول لأهلها ذلك... وبصراحة أنا كنت على علاقة بفتاة منذ فترة طويلة... وهي تحبني أيضاً... لكنها لم تكن تعرف إنني أتعاطى -- حتى في الأيام التي سـجنت فيها... أخبروها بأنني سافرت... لأنني كنت غالباً ما أسافر إلى الخارج في تلك الفترة، ولكن بعد خروجي من السجن.. عرفت من الناس بأنني كنت أتعاطى المخدرات، وأنني كنت بالسجن... ولكنها مع ذلك ظلت تحبني... وكنت دائم الاتصال بها... وهي أيضاً تكلمني دائماً.. ولكن بعد فترة بدأت المشاكل بيننا بسبب استعمال المخدرات... وكانت هي تتصحنني دائماً وتطلب مني بالأتعاطى، ولكنني لم أستمع إليها، بل وأطلب منها بالأتدخل في هذا الموضوع... ولكنها في يوم من الأيام طلبت مني أن أختار بينها وبين المخدرات... فشعرت كأنها تضغط على وتعاندي... فتركته ولم أعد أتصل بها.. بالرغم من إنني أحبها كثيراً... ولو أنها توافق على الزواج مني الآن فإنني سأمتنع عن التعاطي للأبد... وأنا أعرف بأنها ما زالت تحبني... لأنها كانت تسأل عني وعن أخباري.. وقد أسعدني ذلك جداً...

الباحثة : يمكن القول : أن علاقتك بهذه الفتاة هي علاقة صادقة وجادة من الطرفين... ولكن توترت العلاقة بينكما في الوقت الذي كنت تتعاطى فيه المخدرات وأدمنت عليها ، لدرجة أنك تركت الفتاة التي تحبها لهذا السبب، مع العلم بأنك كنت تعرف بأنها تحبك وتريد مصلحتك...

المفحوص : بالضبط... أنا أعرف إنها كانت تريد مصلحتي ولكن المخدرات... مثلاً قلت لك في السابق فيها سحر... إذا الواحد تعاطاها يصبح شخصاً آخر... ولا يهتم بأي شيء في الدنيا... لكن الحمد لله ، حتى الآن فأنا أمشي على العلاج ولا أنوي الاستعمال مرة أخرى

الباحثة : معنى ذلك إنك مصمم على الامتناع عن التعاطي، والالتزام بأخذ العلاج..

المفحوص : صحيح .

الباحثة : ممتاز .

المقابلة الحادية عشرة

الباحثة : الترحيب بالمفحوص والاطمئنان على صحته..

المفحوص : يرد التحية ويسلم الواجبات المنزلية.

الباحثة : أنا لاحظت من خلال المذكرات اليومية التي تكتبها بأنك تشير دائماً إلى المواقف التي كانت تحصل لك في السجن...

المفحوص : هذا صحيح .. لأنني رأي أشياء عجيبة وغريبة... وكأنني أعيش في حياة أخرى...

الباحثة : يظهر إنك تشعر بالضيق عندما تفكر في تلك الأيام...

المفحوص : جداً... وبصراحة أنا كنت أكنتم كل ما جرى لي في قلبي... ولا أحب أن أذكر هذه الأشياء... لكن عندما تكلمت معك عن هذه الأيام... شعرت بالراحة... ولا مانع عندي من أن أتكلم عنها مع أي شخص مرة أخرى... ولكن توجد أيضاً أشياء خاصة جداً لا أستطيع أن أكلّمك عنها..

الباحثة : (م م م)

المفحوص : كنت أتذكر باستمرار المواقف التي يقوم بها زملائي بالسجن... كانت فظيعة... ولا أعتقد أن الذي يقوم بذلك شخص عاقل... أكيد إنه شخص مجنون... ففي يوم نهضت من النوم على صراخ أحد زملائنا الذي كان نائماً وتعرض لاعتداء من زميل آخر... ولا تتخيلين كيفية الاعتداء... فقد ققع عين الآخر بفرشاة أسنان حتى سال منها الدم...

الباحثة : فرشاة أسنان؟

المفحوص : نعم... يعتمد معظم السجناء في مشاجراتهم على (الأمواس)... وفي حالة عدم وجودها... يقومون (بسن فرشاة الأسنان حتى تصبح كالسكين... حادة) ويتعاركون بها... ولكن إذا تدخلت الشرطة في الموضوع وعلموا بهذه المشاجرات فإنهم يعاقبوننا بالزناينة... وخاصة إذا اكتشفوا أننا تعاطينا مخدرات... لأنه أحياناً مثلما قلت لك يتم تسريب البعض منها لنا .. ونحن لا نفكر بأي شيء آخر... نتعاطى على طول...

وفي مرة من المرات قام أحد الزملاء بخياطة فمه بإبرة وخيط.... هل تتصورين... لقد كانت له بعض المطالب ورفضت الشرطة طلباته ... فأضرب عن الطعام والشراب والكلام وقام بخياطة فمه _ أمور عجيبة تحصل ... لكن .. حتى آخر يوم في حياتي سوف أقول أن والدي هو الذي (بهدل) حياتي..

الباحثة : إذا أردنا أن نلخص ذلك كله فتستطيع أن نقل بأنك تعرضت لأحداث كثيرة ومواقف صعبة ومؤلمة في الوقت نفسه.. ولم تعيش حياتك بصورة طبيعية... وتشعر أن عدم اهتمام والدك بك منذ الصغر وهجرة لأمك بعد ٣ شهور من زواجهما... هو السبب في انحرافك وتعرضك للعديد من المشكلات...

المفحوص : نعم هذا صحيح... فأنا أحياناً أشعر بالضيق والكره لأنني بذلك أسئ إلى والدتي ... فهي تعرضت للأمراض بسببي ... لدرجة أنها لا تنام بالليل حتى تطمئن على... وبصراحة أنا حاولت أن أمتنع عن التعاطي ولكن مشكلتي هي أنني دائماً أتحمّل أخطاء الغير ... وإذا قام أحدهم بعمل مشكلة فإنني أنسبها لنفسى _ وأنا أعرف إنني إذا تركت المخدرات... فلا بد إنني سأقع في مشكلات أخرى... فحياتي كلها تسير على نفس الموال... مشاكل في مشاكل...

الباحثة : معنى ذلك إنك تعرف بأنك توقع نفسك بالمشاكل ... بالرغم من أن زملاؤك هم من قاموا بها.. وبذلك تقع في المتاعب وتتسبب بالأذى لنفسك ووالدتك التي لا تكف عن القلق والخوف عليك..

المفحوص : (يصمت)...أنا بصراحة لا أعرف لماذا أنا بالذات من بين جميع إخواني (طلعت هكذا)...فإخواني كلهم بدون استثناء (زينين) ولا واحد منهم يدخن سجائر...

الباحثة : أحياناً ... يتصرف بعض الناس تصرفات خطأ ولكن ذلك لا يعني أنهم أشخاص سيئين ... فهم من جانب آخر لا بد وأنهم يقومون بتصرفات حسنة تدل على أنهم أشخاص طيبين...

المفحوص : كلامك صحيح... حتى أن زملائي هنا في المصحّة يمدحون تصرفاتي، فعلاقتي معهم حسنة .. ودائماً أمزح معهم ونتكلم مع بعض لساعات طويلة.. وإذا ما احتاج أحد لمساعدتنا فأنا نساعدته ونهتم بمشكلات بعضنا .. ولكن يوجد أشخاص لا يستأهلون أن يعاملهم الناس معاملة طيبة وخاصة (المخبرين) الذين يخونون زملائهم .. وقد حصلت لى قصة مع أحدهم .. وكنت سأقع في ورطة كبيرة بسببه .. لأنه كان (مخبر).. وبالفعل وقعت،

ولكن الحمد لله إن الله ستر وخرجت منها بأعجوبة .. وعندما علم أصدقائي بأن زميلنا هذا الخبر هو الذي وشى بي أرادوا أن ينتقموا منه ولكني لم أرض وطلبت منهم أن يتركوا وشأنه .. لأنني بصراحة لا أحب المشاكل .. وكفاية الذي أنا فيه ..

الباحثة : يبدو من كلامك بأنك بحاجة إلى الراحة والاسترخاء والهدوء.. وأنت مللت الحياة التي عشتها وأنت مدمن..

المفحوص : هذا صحيح أريد أن أعيش حياة طبيعية .. بدون مشاكل وأرغب أن أبدأ من جديد .. لكن المهم أن أجد وظيفة . فهي التي ستغير حياتي كلها..

المقابلة الثانية عشر

الباحثة (الترحيب بالمفحوص والاطمئنان على صحته) .

المفحوص (يرد التحية) .

الباحثة : وأشكر على مواظبتك في أداء الوظائف التي أكلفك بها.. وفي التزامك بحضور الجلسات .. وفي الحقيقة لاحظت من خلال مراجعة الجلسات السابقة والموضوعات التي تناولناها.. أنك حاولت مرارا الامتناع عن التعاطي وكنت تصمد لعدة أيام ثم تعود فتعاطي مرة أخرى .. وفهمت من حديثك عن مشكلتك مع المخدرات بأنك تعرضت للعديد من الانتكاسات .. وأنت ترجع أسباب انتكاسك إلى (الشلة الفاسدة) الذي يمرون عليك بالبيت فتذهب معهم .. وتضعف إرادتك عندما تراهم يتعاطون أمامك.

المفحوص : أنا صحيح حاولت أن أمتنع عن تعاطي المخدرات .. لأنني مليت .. ووصلت إلى حالة سيئة جدا لدرجة إنني لا أخطو خطوه واحدة بدون حقنة هيروين.. وهذه كانت أسوأ انتكاسة أمر بها .. لأنني كنت مقهور من صديقي الذي رأيت منه الخيانة .. وأنا كنت أثق فيه .. ولكنه تصرف تصرفا يدل على الخيانة والنذالة فهو باع سيارتي وتصرف بالفلوس .. وسافر بها أيضاً .. وأنا كنت آخر من يعلم . وفي هذه الحالة .. شعرت بالضيق الشديد ونفسي كنت متحطمة .. ليس بسبب الفلوس .. وإنما الموقف الذي قام به صديقي.

الباحثة : من الواضح أنك صدمت بصديقك .. وكانت صدمة قوية لدرجة أنك لم تتحمل مواجهتها فلجأت للتعاطي وبصورة خطيرة كادت أن تؤدي بحياتك.

المفحوص : ولكن بعد هذا الموقف .. أصبحت لا أخجل من زملائي .. تغيرت شخصيتي .. (وأعطيهم في الوجه) أي اعبر عن كل ما يضايقني منهم وأقوله لهم ولا أكتفم

شيء .. لأنه لا يوجد أحد يستاهل.

وأريد أن أضيف شيئاً آخر.. إن الواحد منا إذا كانت عنده النية الصادقة في الامتناع عن التعاطي ولديه الإرادة .. فإنه لا يستطيع أن يصمد إذا حصل على كميات من المخدر.. صدقيني أنا جربت هذا الشيء .. ومثلما قلت لك في السابق .. الهيروين مخدر خطير ومنه سحر .. وأنا لا أقول حشيش لأن الحشيش.. لا يوجد عليه إيمان ولا فيه خطورة .. لكن الهيروين هو المشكلة الكبيرة.

الباحثة : أنت تقصد أن تقول بأن الإرادة تضعف في حال توفر المخدر.

المفحوص : من غير كلام .. وخاصة إذا تمت عملية التعاطي أمام الشخص الذي كانت لديه النية في عدم الاستعمال . هل سمعت عن المدمن المتعافي.. أو جماعة المدمن المجهول؟

الباحثة : تقصد المدمن المتعافي الذي كان بالمصحة أمس ؟

المفحوص : نعم .. فأنا حضرت الاجتماع .. وكنت صامت طوال الاجتماع ولم أتكلم ولكنني كنت ألاحظ كلامه (المدمن المتعافي) وشعرت من كلامه إنه من الممكن أن تنتكس حالته .. بالغم من انه صار له ٤ سنوات لم يتعاط.. وهو يزعم بأن في مقدرة الشخص المدمن أن يمتنع عن تعاطي المخدرات إذا كان لديه الرغبة الصادقة والإرادة القوية .. وكان يحكي لنا عن خبراته مع الإدمان وكيف كانت حياته في الماضي مع المخدرات وكيف أصبح الآن..

الباحثة : ولكن ماهي المؤشرات التي جعلتك تحكم عليه بأنه قد ينتكس ويعود فيتعاطي ؟

المفحوص : أولاً .. أنا جربت وأعرف شعور المدمن حتى لو امتنع ١٠ سنوات .. وثانياً.. أنا أضع احتمال امتناعه عن التعاطي قد لم يحصل على المخدر طوال هذه الفترة مما ساعده على الامتناع .. ولكن صدقيني لو أنه توفر له المخدر فأنا أتوقع إنه سوف يستعمل .. إذا صمد اليوم فلن يصمد حتى الغد .. وهناك أمر ثالث وأراهناك عليه .. بل وأقول لك إنه ١٠٠% سوف يتعاطى إذا خرجت معه لوحدها (وبدأت في تجهيز أدوات التعاطي وفورت أمامه الهيروين) .. صدقيني فهو لن يستطع المقاومة .. وسيتعاطى . وهذا الكلام ينطبق على الهيروين لكن الحشيش لا .. فأنا أطلق كلمة مخدرات على الشيء الذي فيه إيمان ولذلك فأنا لا اعتبر الحشيش مخدرات .. لأنه إذا منعوها عني أبداً في (القي) الاستقراغ وتظهر على أعراض انسحابية ..

الباحثة : أنت على وعي بأن تعاطي الهيروين وسوء استخدام الأدوية النفسية يؤدي إلى الإدمان عليها الأمر الذي يجعلك تعاني من صعوبة في الامتناع عنه .. ولكنك على وعي أيضا بأن التزامك بالعلاج وبالإرادة القوية والابتعاد عن أقران السوء .. وعن أماكن بيع المخدرات .. كل ذلك يساعدك على البقاء ممتعا عن التعاطي.

المفحوص : كلامك صحيح . واحب أن أوضح لك شيئا .. إن بعض الشباب الذين أعرفهم والذين تم الحكم عليهم بإيداعهم مركز التأهيل (ببني) .. قد تعافوا تماما بعد خروجهم من المركز .. وخاصة أنهم قضوا سنتان في المركز وهو مركز ممتاز للتأهيل حيث يوجد فيه حوض للسباحة وصالة للعب السنوكر وصالة تدريب والجو مريح (ولا يوجد به كتفه) فالمصحة كبيرة ونظيفة جداً. وهي غاية في الروعة .. بصراحة فأنا أرى إنه من المفروض أن يكون مركز التأهيل في كل إمارة بهذه الصورة فهو يشجع الفرد على أن ينسى المخدرات وأصحاب المخدرات .. وأنا بصراحة رأيت بعض الشباب الذين حكم عليهم بالسجن لمدة أربع سنوات للتعاطي، فإن أغلبيتهم كانوا يقولون بأنهم سيعودون للتعاطي بعد خروجهم من السجن. لأنهم يشعرون بالظلم والتفرقة في المعاملة .. فالبعض يحكم عليه بالسجن لمدة أربع سنوات والبعض الآخر يحكم عيه بإيداعه مركز التأهيل لمدة سنتين.. وطبعاً الفرق كبير جداً بين السجن ومركز التأهيل .. ولذلك يشعر هؤلاء بالرغبة في الانتقام من المجتمع ويقولون بأنهم لن يتعاطوا فقط ، بل سوف يروجون المخدرات ويبيعونها حتى تغرق البلد .. لكي يشعر الآخرون بالمعاناة التي يعانونها.

الباحثة : اعتقد أن المدمن إذا كان حدثاً ، وكانت المرة الأولى بالنسبة له فإن يحكم بإيداعه التأهيل .. أما المدمن الذي له سوابق وكان راشداً فإنه يعاقب بالسجن..

المفحوص : ولكني لا أرى السجن رادعاً للمدمن على المخدرات .. ولا أعتبره حلاً للمشكلة .. بل على العكس .. فالأمور تصبح أسوأ ويتعلم المدمن في السجن أشياء كثيرة وكلها سيئة ويتخرج من السجن بتقدير ممتاز.. (يبتسم ثم يكمل كلامه) فالمدمن الذي دخل السجن بتهمة التعاطي يخرج منه وهو عنده فكرة عن الترويج والتجارة والسرقة والنصب والاحتيال والقتل وغيرها من الجرائم.. فهو يختلط بجميع المساجين ويتعرف عليهم.. وغالباً ما يخرج المدمن من السجن وهو يحمل مذكرة بأرقام هواتف مروجي المخدرات والتجارة (الذين عاش معه طوال فترة وجوده بالسجن).

الباحثة : أفهم من كلامك بأن إيداع المدمن بمركز التأهيل لمدة طويلة يساعده على العلاج والامتناع عن التعاطي ، في حين أن الحكم على المدمن بالسجن كنوع من العقاب يزيد الأمر سوءا وليس في صالحه.

المفحوص : بالضبط .. بشرط أن يكون المركز واسعا ويضم أنشطة عديدة ومختلفة بحيث أن الشخص يشغل وقته بشيء مفيد.

الباحثة : حسنا سوف ننهي جلسة اليوم إلى هذا الحد وموعدا في المقابلة القادمة.

المقابلة الثالثة عشر

الباحثة : الترحيب بالمفحوص والاطمئنان على صحته .

المفحوص (الرد على التحية) .

الباحثة : تبدو عليك السعادة اليوم.

المفحوص : يضحك.

الباحثة : تصمت .. وتبدي إيماءة برأسها توجي للمفحوص للبدء في الكلام.

المفحوص : يبتسم .. أشعر بأني أريد الخروج من هنا بسرعة لكي أذهب وأخطبها، ولا أريد أي شيء من الدنيا سوى ذلك.

الباحثة : من الواضح إنك سعيد جداً.

المفحوص : أنا أشعر إنني الآن جاءتني الفرصة لكي أترك المخدرات وأغير حياتي وأقلبها فوق تحت .. (وأمشي سيده) . والحين في هذه الثانية كنت أفكر .. و ٢٠ ألف فكرة خطرت على بالي .. وكنت أقول في نفسي دائماً .. لو أن هذه الفتاة التي أحبها وافقت .. خلاصي .. فإنني سوف أترك المخدرات .. وفعلاً .. إن شاء الله لو طلعت واشتغلت وتزوجتها .. فأنا لا أريد المخدرات وهذه المرة أنا صادق في كلامي .. ويحاول أن أبعد عن رفاقي .. وأغير رقم تليفوني .. لكن حتى لو غيرته سيحصلون عليه .. لكن ما يهموني.

الباحثة : بإمكانك مواجهتهم بعدم رغبتك في التعامل معهم.

المفحوص : أنا لا أنحرج منهم .. لكنهم لا يتركوني .. يأتوني البيت باستمرار .. حتى إنه في يوم كنت عن طريق المزاح أقول لواحد منهم (هل عندك حشيش) .. وعندهما

على طول طلع لي .. وكانوا يريدونني أن أدخن معاهم هيروين، لكني أصريت على أن لا أتعاطى .. وظلوا يلحون ويلحون حتى قلت لهم (أنا لن أدخن هيروين .. لكن إذا عندكم حشيش فلا مانع عندي). وأنا أكلمك بصراحة.. فالحشيش لا يوجد فيه إيمان.. وظللت فترة أدخن حشيش .. ثم تعرفت على شباب آخرين.. واحد منهم محكوم الآن ١٠ سنوات ، والآخر كان يعاملني من أفضل ما يكون وكان على طول يبعثني إذا شافني أمشي مع رفاق السوء ويحاول إنه يخلصني منهم - وبصراحة أقولك .. أنا الآن مبسوط.. ويمكن أكون بكوة مبسوط .. واللي بعده مبسوط .. وباقي الأيام الله يعلم كيف بتكون.

الباحثة : المهم أن نفكر في الحاضر .. والغيب لا يعلمه إلا الله.

المفحوص : صدقيني .. أنا أحلم إبليس كل يوم في منامي.

الباحثة : مع إن الإنسان الذي يصلي ويذكر الله فهو يبعد عنه الشيطان.

المفحوص : بصراحة أنا لم أكن أصلي في السابق .. ولكن الآن الحمد لله.. أحاول أن أواظب على صلاتي .. ولذلك في السابق كنت أحلم بالشيطان كثيرا لدرجة إنني استغريت من هذا الأمر .. المهم إنني في يوم حلمت إنني جالس في البر وكان ظلام دامس .. ثم جاء خنزير وظل يدور حولي ويدور ويدور ثم اقترب مني] (قبل) قلمي.. فنهضت من الحلم .. وطلبت من أحد الزملاء أن يفسر لي هذا الحلم.

ومرة ثانية حلمت إن إبليس جاعني في الحلم ويسأل عن أخباري وأحوالي وأنا أرد عليه بأنني الحمد لله ، وصحتي تمام وأنا في أحسن حال .. وأنت كيف حالك .. (ثم يضحك المفحوص ويتابع .. والله العظيم أقول لك كما حلمته بالفعل).

الباحثة : حسنا .. أكمل .. أنا أصدقك.

المفحوص : فقال لي إبليس ، أنت يا فلان تعجبني تصرفاتك ولذلك سأزوجك إبنتي، فنهضت من النوم وأنا أتساءل وأقول لنفسي : " ماذا فعلت في دنياي حتى يزورني إبليس ويقول لي هذا الكلام ؟ " ... مع إنني كنت شافيف من قبل رؤية للرسول عليه الصلاة والسلام وحكيته لأمي وسأقصها عليك ... فرأيت إنا نحن في حرب وجئت فرأيت ناس جالسين وهم عطاشي فسألتهم عن النبي فقالوا لي: إنه ذهب ليحضر ماء للناس الجالسين .. وطلبت منهم أن يدلوني على الجهة التي ذهب منها .. فدلوني وذهبت أجرى .. المهم .. إنني رأيت وجه الرسول صلى الله عليه وسلم وكأنه نور - نور ..

الباحثة : قلت لي .. إن والدتك سألت عن تفسير هذه الرؤية.

المفحوص : نعم .. ولكن لا أنكر ماذا قالوا لها .. المهم .. سأكمل لك .. ما جرى بعد أن حلمت بإيليس .. ففي اليوم التالي نهضت من النوم .. ورأيت بعض الشباب يلعبون قمار .. فقلت لهم أريد أن ألعب معكم .. وكانت أول مرة في حياتي ألعب فيها قمار .. وأنا ألعب كنت على وشك أن أفوز باللعب فنظرت إلى (الكروت التي كانت معي .. فكان عندي الملك والغلام .. ولم أنظر إلى الكارت الثاني فالتفت للناحية الثانية وكأني أكلم أحداً " فقلت يا إيليس إذا كنت تريدني أن أتزوج ببتك .. أجعل الكارت الثالث - اللي في بالي - وفعلاً لما فتحت الكارت الثالث وجدته كذلك ، وطبعاً أنا لم أكن أقصد ذلك .. ولكن أحياناً في تلك الأيام كنت أشعر بأني على وشك الجنون..

الباحثة : على وشك الجنون ؟

المفحوص : نعم .. لكن من الأفضل أن أذهب الآن قبل أن أدخل في موضوعات مجنونة.. فأنا اليوم الحمد لله مبسوط.

الباحثة : الحمد لله إنك مبسوط .. وملتقي الجلسة القادمة .. وتذكر إنها المقابلة الأخيرة إن شاء الله.

ملخص الدراسة

هدف الدراسة :

تهدف الدراسة إلى تعرف الأسباب التي تؤدي إلى انتكاس المدمن وعودته إلى المخدر ، وإلى دراسة فعالية العلاج النفسي العقلاني الانفعالي والعلاج المتمركز على العميل في علاج بعض حالات الإدمان .

فروض الدراسة :

١- تعد الأسباب الشخصية من أهم الأسباب التي تؤدي إلى العودة لتعاطي المخدرات ، يليها الأسباب الأخرى .

٢- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات أفراد المجموعة التجريبية الأولى على الأبعاد الفرعية الثلاثة المتضمنة في مقياس ماسلو للطمأنينة الانفعالية والدرجة الكلية على هذا المقياس، وذلك قبل تطبيق البرنامج العلاجي العقلاني الانفعالي وبعد تطبيقه لصالح القياس البعدي.

٣- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات أفراد المجموعة التجريبية الثانية على الأبعاد الفرعية الثلاثة المتضمنة في مقياس ماسلو للطمأنينة الانفعالية والدرجة الكلية على هذا المقياس، وذلك قبل تطبيق البرنامج العلاجي المتمركز على العميل وبعد تطبيقه لصالح القياس البعدي.

٤- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات أفراد المجموعة التجريبية الأولى والمجموعة الضابطة على الأبعاد الفرعية الثلاثة المتضمنة في مقياس ماسلو للطمأنينة الانفعالية والدرجة الكلية على هذا المقياس ، وذلك بعد تطبيق البرنامج العلاجي العقلاني الانفعالي لصالح أفراد المجموعة التجريبية الأولى.

٥- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات أفراد المجموعة التجريبية الثانية والمجموعة الضابطة على الأبعاد الفرعية الثلاثة المتضمنة في مقياس ماسلو للطمأنينة الانفعالية والدرجة الكلية على هذا المقياس ، وذلك بعد تطبيق البرنامج العلاجي المتمركز على العميل لصالح أفراد المجموعة التجريبية الثانية.

٦- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات أفراد المجموعة التجريبية الأولى على الأبعاد الفرعية الثلاثة المتضمنة في مقياس ماسلو للطمأنينة الانفعالية ، والدرجة الكلية على هذا المقياس في القياس البعدي وقياس المتابعة .

٧- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات أفراد المجموعة التجريبية الثانية على الأبعاد الفرعية الثلاثة المتضمنة في مقياس ماسلو للطمأنينة الانفعالية ، والدرجة الكلية على هذا المقياس في القياس البعدي وقياس المتابعة .

٨- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات أفراد المجموعتين التجريبيتين على الأبعاد الفرعية الثلاثة المتضمنة في مقياس ماسلو للطمأنينة الانفعالية والدرجة الكلية على هذا المقياس في القياس البعدي.

حدود الدراسة :

العينة :

تضم العينة المستخدمة في الدراسة الحالية (٩) حالات من المدمنين على المخدرات ، وتم تقسيمهم إلى ثلاث مجموعات كالاتي :

- ١- المجموعة التجريبية الأولى وتضم (٣) أفراد ممن تلقوا البرنامج العلاجي العقلاني الانفعالي .
- ٢- المجموعة التجريبية الثانية وتضم (٣) أفراد ممن تلقوا البرنامج العلاجي المتمركز على العميل.
- ٣- المجموعة الضابطة وتضم (٣) أفراد لم يتلقوا أي نوع من العلاج .

الأدوات المستخدمة

- ١- استمارة المقابلة الشخصية . (إعداد الباحثة).
- ٢- استبيان أسباب العودة لتعاطي المخدرات . (إعداد الباحثة).
- ٣- مقياس ماسلو للطمأنينة الانفعالية. (تعريب أحمد عبد العزيز سلامة).
- ٤- اختبار تفهم الموضوع (الثات). (إعداد هنري موراي).
- ٥- البرنامج العلاجي العقلاني الانفعالي. (إعداد الباحثة).
- ٦- البرنامج العلاجي المتمركز على العميل. (إعداد الباحثة).

الأسلوب الإحصائي :

- ١- اختبار "ت" .
- ٢- الإحصاء اللابرامتري (كروسكال والاس ، ويلكوكسون ، مان ويتني) .

نتائج الدراسة

- ١- تعد الأسباب الشخصية من أهم الأسباب التي تؤدي إلى العودة لتعاطي المخدرات ، يليها الأسباب الاجتماعية والاقتصادية ، ثم الأسباب الثقافية والدينية ، فالأسباب الأسرية .
- ٢- لا توجد فروق دالة إحصائية بين درجات القياسين (القبلي والبعدي) لدى أفراد المجموعتين التجريبيتين على الأبعاد الفرعية الثلاثة المتضمنة في مقياس ماسلو للطمأنينة الانفعالية، والدرجة الكلية على هذا المقياس.
- ٣- فعالية كل من البرنامجين (البرنامج العلاجي العقلاني الانفعالي والبرنامج العلاجي المتمركز على العميل) في زيادة الشعور بالطمأنينة الانفعالية لدى المجموعتين التجريبيتين مقارنة بالمجموعة الضابطة .
- ٤- لا توجد فروق دالة إحصائية بين درجات القياسين (البعدي والمتابعة) لدى أفراد المجموعتين التجريبيتين على الأبعاد الفرعية الثلاثة المتضمنة في مقياس ماسلو للطمأنينة الانفعالية، والدرجة الكلية على هذا المقياس.
- ٥- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد المجموعتين التجريبيتين على الأبعاد الفرعية الثلاثة المتضمنة في مقياس ماسلو للطمأنينة الانفعالية ، والدرجة الكلية على هذا المقياس في القياس البعدي .

III

Instruments:

1. The form of the interview. (prepared by the researcher)
2. Questionnaires of addiction-reasons of lapsing into addiction. (prepared by the researcher)
3. Maslow scale. (translated by Ahmed Salama).
4. Thematic Apperception Test.(TAT) .(prepared by Henrey Moray).
5. The Rational Emotive treatment program (prepared by the researcher).
6. The Client Centered treatment program. (prepared by the researcher)

Statistical Methods:

- T-test
- Nonparametric statistic.(kruskal wallis, Wilcoxon , Mann whitney).

Study results:

1. The personality reasons are considered the most important reason, which lead to drug addiction, followed by the Social & Economical, Cultural & Regional, and Family reasons.
2. There were no differences between the score of two measurements (pre & post) for both experimental groups on the three sub- dimension on Maslow scale and the whole score of this scale.
3. Both of the two programs (rational emotive treatment program & client centered treatment program) proved to be effective in increasing emotional security for both experimental groups comparing with control group.
4. There are no differences between the score of two measurement (the post and follow up) for both experimental groups on the three sub- dimension on Maslow scale and the whole score .
5. There are no differences between the score of the post measurement for the two experimental groups on the three sub- dimension on Maslow scale and the whole score .

II

Summary

Purpose of Study:

The study aims to find out the reasons which lead to relapse the addict lapsing and the relative effectiveness of rational emotive therapy and client centered therapy in treating ~~some~~ addicted cases .

Study Hypotheses:

1. The personality reasons are considered the most important reason, which lead to drug addiction, followed by the Social & Economical, Cultural & Religious, and Family reasons.
2. There are differences between the score of the first experimental group on the three sub- dimension on Maslow scale and the whole score , before and after the Rational- Emotive treatment program for the benefit of the post measurement.
3. There are differences between the score of the second experimental group on the three sub- dimension on Maslow scale and the whole score , before and after the Client- Centered treatment program for the benefit of the post measurement .
4. There are differences between the score of post measurement of first experimental group and the control group on the three sub- dimension on Maslow scale and the whole score , for the benefit of the First experimental group.
5. There are differences between the score of post measurement of second experimental group and the control group on the three sub- dimension on Maslow scale and the whole score , for the benefit of the second experimental group.
6. There are no differences between the score of two measurement (the post and follow up) for the first experimental group on the three sub- dimension on Maslow scale and the whole score .
7. There are no differences between the score of two measurement (the post and follow up) for the second experimental group on the three sub- dimension on Maslow scale and the whole score .
8. There ~~are~~ no differences between the ~~score~~ of the post measurement for the two experimental groups on the three sub- dimension on Maslow scale and the whole score .

Sample:

The final study sample consist of (9) male addicts who falling back into addiction, divided into three groups:

1. The first experimental group consists of (3) male addicts.
2. The second experimental group consists of (3) male addicts.
3. The control group consists of (3) male addicts.

I

**Cairo University
Institute of Education Studies and Researches
Department of Psychological Counseling**

**The Effectiveness of Rational Emotive Therapy and Client –
Centered Therapy in Treating Some Addicted Cases
Among Students in United Arab Emirates**

(Clinical Study)

**Prepared By:
Mona Mohamed Saleh Ali Al-Amri
for Obtaining the Ph.D degree of Philosophy in Education**

Psychological Counseling

**Supervised By:
Prof. Dr.
Gaber Abdel Hamid Gaber
Prof. of Educational Psychology
Institute of Education Studies and Researches
Cairo University**

2000

